P. Horn

ooo

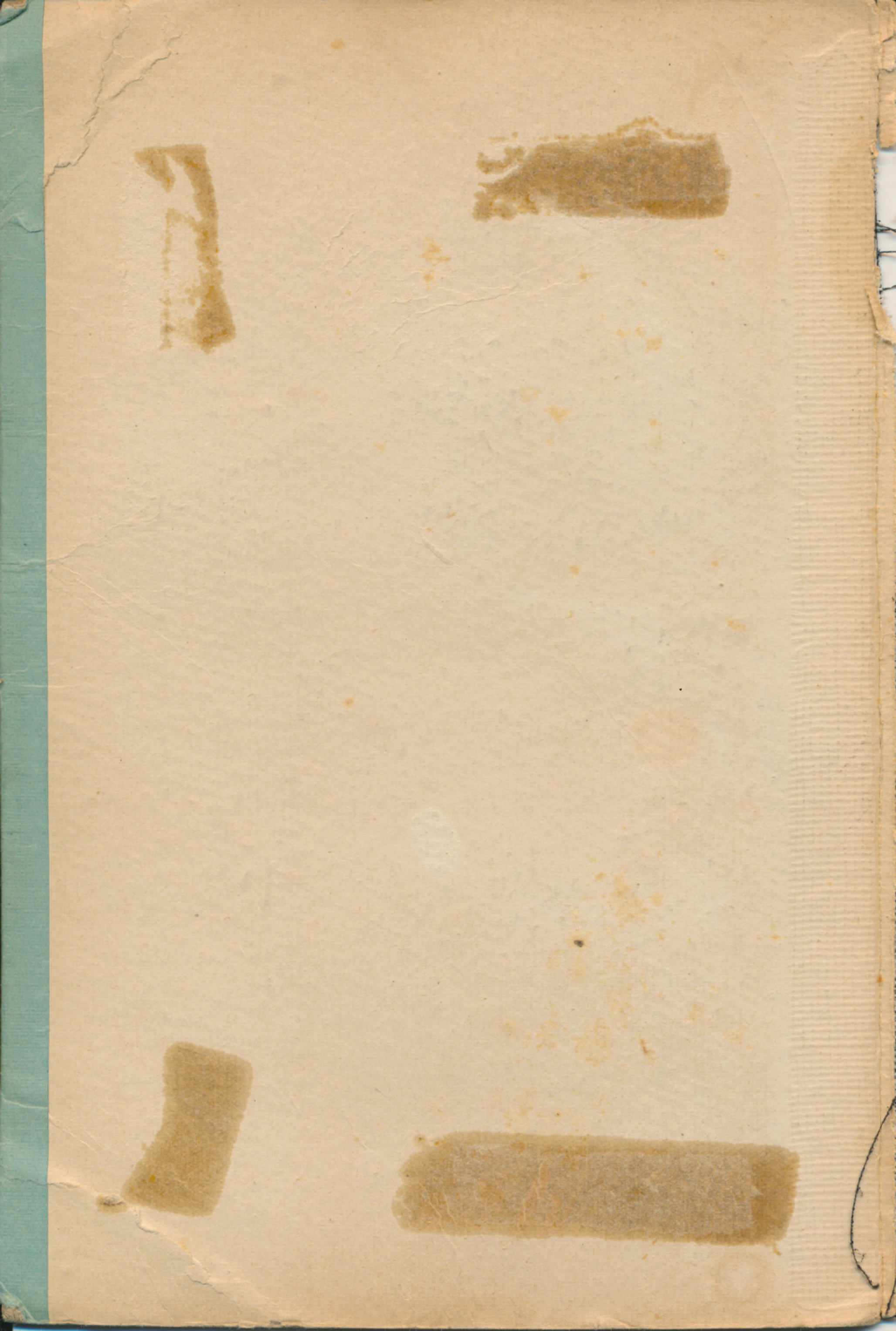
Kochbuch

Neuzeitliche Ernährungs- und Nahrungsmittellehre für den hauswirtschaftlichen Unterricht in der Fortbildungsschule

Neunte durchgesehene Auflage

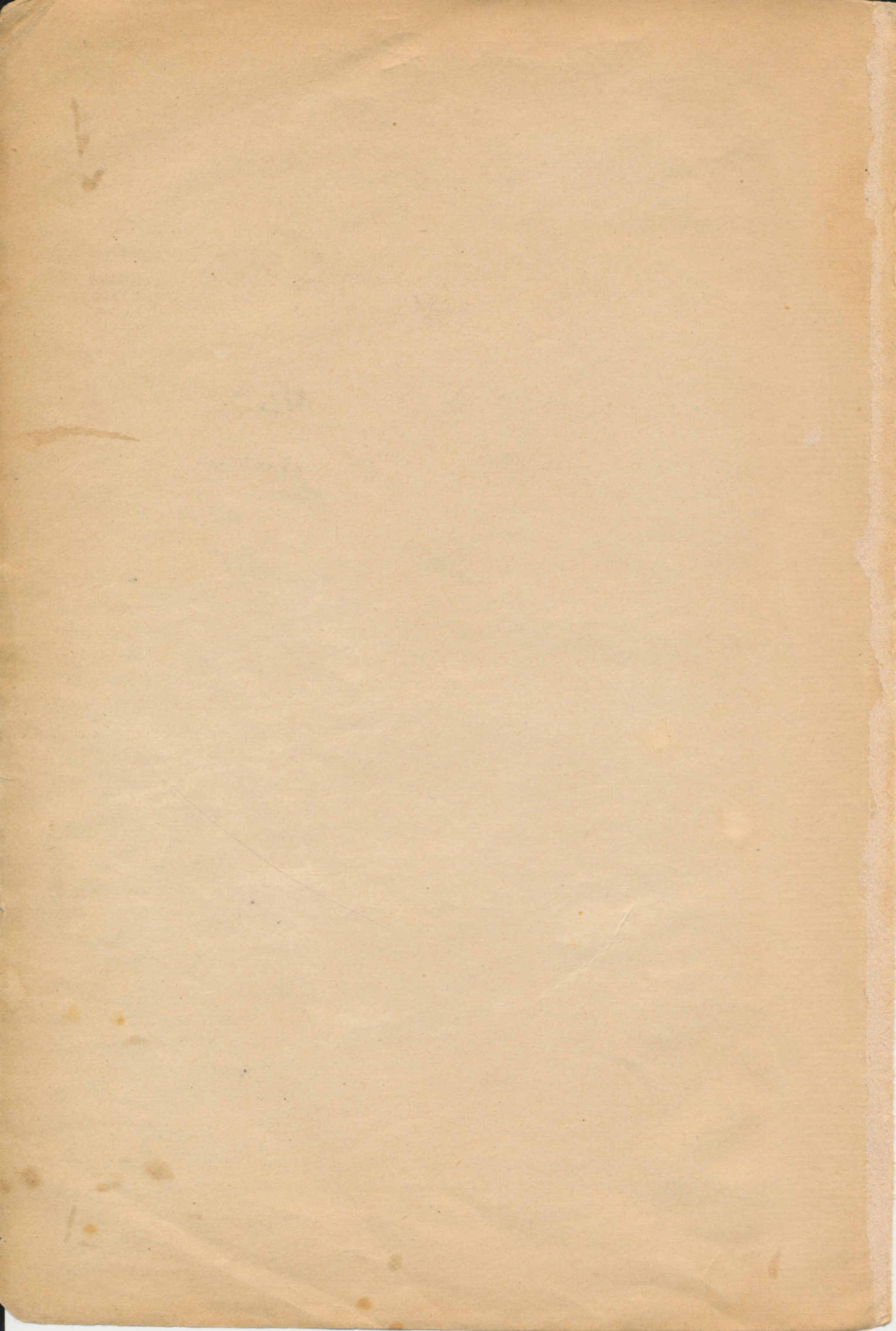
Verlag Boltze / Karlsruhe.

Preis 2.35 RM



Margarete Kraft

1933



Kochbuch

Neuzeitliche Ernährungs- und Nahrungsmittellehre

für den

hauswirtschaftlichen Unterricht in der Fortbildungsschule

Zusammengestellt von

Paula Horn

Vorsteherin des Badischen Fortbildungsschullehrerinnenseminars

Neunte durchgesehene Auflage

Verlag Boltze / Karlsruhe

Vorwort zur 1. Auflage.

Auf Wunsch der Fortbildungsschullehrerinnen habe ich vorliegendes Kochbuch mit Nahrungsmittellehre für den hauswirtschaftlichen Unterricht in der Mädchenfortbildungsschule zusammengestellt.

Das Buch will aber nicht nur dem Unterricht dienen, sondern es will den Schülerinnen auch für ihr späteres Leben ein guter Berater sein. Möge es allen, die es benützen, ein Ansporn zum denkenden Arbeiten beim Kochen sein und so zur Hebung der Volksgesundheit mit beitragen.

Die Zutaten zu den Gerichten sind jeweils für 2 Erwachsene berechnet. Besonderen Wert habe ich darauf gelegt, die Mengen so anzugeben, wie sie zur ausreichenden Ernährung für erwachsene, arbeitende oder junge im Wachstum stehende Menschen unbedingt nötig sind. Kocht man für mehr Personen, dann kann man bei allen Zutaten etwas abbrechen.

Karlsruhe, den 5. November 1925.

Paula Horn.

Vorwort zur 8. Auflage.

Die achte Auflage hat entsprechend der neuen Ernährungslehre eine gründliche Durcharbeitung erfahren. Außerdem sind einige neue Rezepte hinzugekommen, z. B. für die Haltbarmachung von Obst und Gemüse, für Bereitung von Rohkost, für das Einsalzen des Fleisches und für die Herstellung einiger vorzüglicher Käsesorten. Letztere Rezepte werden besonders auch von den ländlichen Fortbildungsschulen begrüßt werden.

Eine weitere Bereicherung hat das Buch erfahren durch Einfügen verschiedener Abbildungen, möge es in seiner neuen Auflage immer mehr Freunde in Schule und Haus finden.

Karlsruhe, den 2. Januar 1931.

Paula Horn.

Vorwort zur 9. Auflage.

Auch die 9. Auflage hat wieder verschiedene Verbesserungen erfahren; ich gebe sie mit dem Wunsche hinaus, daß sie in Schule und Haus die gleich freundliche Aufnahme finden möge wie die früheren Auflagen.

Karlsruhe, den 21. März 1933.

Paula Horn.

Nahrungsmittellehre.

I. Die Nährstoffe.

Der menschliche Körper verbraucht durch körperliche und geistige Tätigkeit fortwährend Kraft, außerdem nützen sich die Zellen des Körpergewebes durch den Lebensprozeß nach und nach ab. Damit der Körper lebens- und arbeitsfähig und arbeitsfreudig erhalten wird, müssen ihm daher immer wieder die Stoffe zugeführt werden, die durch den Lebensprozeß verbraucht und ausgeschieden worden sind. Diesen steten Verbrauch und Wiederersatz der Körperstoffe bezeichnet man als Stoffwechsel.

Die Ernährungswissenschaft lehrt uns, daß es sich bei unserer Ernährung außer der Luft hauptsächlich um 2 Gruppen von Stoffen handelt. Einmal um solche, die der Erneuerung und dem Aufbau des Zellgewebes dienen und außerdem um Stoffe, die zur Wärmeerzeugung (Kraft) gebraucht werden. Man bezeichnet alle diese Stoffe als Nährstoffe.

Die wichtigsten der Nährstoffe sind: Eiweißstoffe, Leimstoffe, Fette, Kohlenhydrate (Stärke, Zucker, Zellulose), Wasser und verschiedene mineralische Bestandteile. Eiweiß, Fett, Wasser, Mineralstoffe sind Gewebebildner, Fett und Kohlenhydrate Wärmebildner. Zellulose dient größtenteils als Füllstoff, sie ermöglicht die Darmbewegung und damit die Fortschaffung der Nahrungsschlacken. Die Nährstoffe kommen in der Milch, im Ei, Fleisch, in den Gemüsen, im Obst usw. miteinander vermischt vor. Ein solches Gemenge von Nährstoffen bezeichnet man als Nahrungsmittel.

Assimilation.

Die Nährstoffe sind Verbindungen aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Phosphor, Eisen, Schwefel und einigen andern. Die Pflanze allein ist fähig, aus den anorganischen Stoffen organische Verbindungen zu bilden. Diesen Vorgang bezeichnet man als Assimilation, d. h. die Pflanze macht sich die Grundstoffe ähnlich. Jede Pflanze speichert in ihren Samen soviel Nährstoffe auf, daß sich aus dem im Samen eingebetteten Keim, wenn der Same in die feuchte warme Erde kommt, ein neues lebensfähiges Pflänzchen entwickelt. Dieses Pflänzchen nimmt nun durch Spaltöffnungen auf der Unterseite der Blättchen Kohlensäure aus der Luft und mit Hilfe der Wurzeln aus dem Erdreich Wasser und die im Wasser enthaltenen mineralischen Bestandteile, wie Eisen- und Phosphorsalze, Kalium, Natrium, Silizium und

andere auf und bildet zunächst unter Einwirkung des Sonnenlichtes und der Wärme das für seine Weiterentwicklung wichtige Blattgrün und dann mit Hilfe dessen aus dem Kohlenstoff, der Kohlensäure und aus Wasserstoff und Sauerstoff Stärke und Zucker. Hierbei gibt die Pflanze den Sauerstoff aus der Kohlensäure an die Luft ab. Aus Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff bildet sie außerdem auch Fett. Zur Bildung des Eiweißes sind noch Stickstoff und Schwefel oder Phosphor nötig. Den Stickstoff erhalten die Pflanzen aus dem Boden, wo er sich in Form von Ammoniak und salpetersauren Salzen vorfindet. Eine Pflanzengattung, die Schmetterlingsblütler, macht sich auch den Stickstoff der Luft zunutze, indem sie an ihren Wurzeln eine Bakterienart ansammelt, die den Stickstoff in eine für die Pflanzen verwendbare Verbindung bringt.

Die Pflanzen brauchen die von Menschen und Tieren ausgeatmete Kohlensäure zum Aufbau der wichtigen Nährstoffe. Dabei scheiden sie überflüssigen Sauerstoff aus, der wieder für Menschen und Tiere zur Verarbeitung der Nährstoffe gebraucht wird. Es findet so ein ständiger Kreislauf der Stoffe in der Natur statt.

Eiweißstoffe. Die wichtigsten Nährstoffe sind die E i w e i ß st o f f e, weil sie die Zellbildner sind; ohne Eiweiß ist ein Aufbau der Zellen unmöglich. Sie heißen auch Proteïnstoffe von protos = der Erste.

Die Eiweißstoffe bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff und Schwefel. In dem Eiweiß der Zellkerne findet sich außerdem noch Phosphor vor. Ferner enthalten die meisten Eiweißstoffe noch eine Anzahl Metalle in innigster chemischer Verbindung.

Kein anderer Nährstoff ist in seinem Aufbau so kompliziert und verschiedenartig wie das Eiweiß. Jeder organische Körper und bei diesem wieder jedes einzelne Organ besteht aus einer bestimmten Eiweißart (arteigenes Eiweiß). Die Ernährungsforscher unterscheiden vollwertige und ungenügende Eiweißstoffe. Als vollwertig bezeichnet man die Eiweißstoffe unserer Nahrung, aus denen sich unser Körper, nachdem die Eiweißstoffe durch die Verdauung in einfachere Verbindungen (Aminosäuren) zerlegt worden sind, sein Körpereiweiß bilden, bezw. aufbauen kann.

Vollwertiges Eiweiß enthalten z. B. die Milch, das Fleisch, das Ei, grüne Gemüse, die Kartoffel; ungenügendes Eiweiß die Hülsenfrüchte, das Getreide, die Kohlarten. Die bei den letztgenannten Nahrungsmitteln fehlenden Eiweißbausteine (Aminosäuren) können durch Zugabe einer geringen Menge Milch ersetzt werden.

Die Eiweißstoffe kommen teils flüssig, teils fest in den Nahrungsmitteln vor. Manche gerinnen durch Einwirkung der Hitze, sie heißen Albumine, andere gerinnen durch Säure, sie heißen Kaseïne, wieder andere gerinnen schon durch bloße Berührung mit der Luft, solche heißen Fibrine. Albumin ist in allen Nahrungsmitteln enthalten (Gerinnsel im Schaum beim Abkochen von Gemüsen oder Kochen von Obst. Haut beim Kochen der Milch usw.)

Kaseïn bildet außer Wasser den Hauptbestandteil der Milch. Auch die Hülsenfrüchte und Gemüse enthalten Kaseïn.

Fibrin ist im Blut und im Getreide (Kleber) enthalten. Außerdem bestehen die Fasern der Zellgewebe aus Fibrin.

Da eiweiß- und zugleich wasserreiche Nahrungsmittel leicht in Zersetzung übergehen, darf man sie, hauptsächlich im Sommer, in frischem Zustande nicht von einem Tag zum andern liegen lassen, höchstens auf Eis. Bei Eiweißzersetzungen bilden sich Gifte (Wurst-, Fleisch-, Fischvergiftung).

Leimstoffe. Eiweißähnliche Stoffe sind die Leimstoffe. Sie sind in den Knochen, dem Knorpel, den Sehnen und dem Bindegewebe des Fleisches enthalten.

In Form von Gelatine verwenden wir reine Leimstoffe in der Küche. Die Leimstoffe sind besonders für Kranke von großer Bedeutung. Da sie leichter verdaulich sind als die Eiweißstoffe, werden sie durch die Verdauung zuerst in Anspruch genommen und schützen so den Körper vor dem raschen Zerfall der Eiweißstoffe. Aus diesem Grunde nennt man sie auch Eiweißsparer. Kranken gibt man daher Suppen mit Kalbsknochenbrühen, Fleischgelee und mit Gelatine bereitete Süßspeisen.

Kohlenhydrate. Die Kohlenhydrate, wozu Stärke, Zucker und Zellulose gehören, bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Das wichtigste Kohlenhydrat ist die Stärke. Sie kommt in besonders großen Mengen im Getreide und in den Hülsenfrüchten vor; auch die Kartoffeln liefern beträchtliche Mengen Stärke. Da jeder erwachsene Mensch von diesem Nährstoff täglich 400 bis 500 g zu seiner Ernährung braucht, sind Brot, Hafer, Gerste, Reis, Hülsenfrüchte und Kartoffeln sehr wertvolle Nahrungsmittel.

In der Industrie gewinnt man Stärke aus Kartoffeln, Weizen, Mais und Reis. Aus der Kartoffelstärke wird der deutsche Sago hergestellt. Weizen-, Reis- und Maisstärke finden in der Küche besonders zur Bereitung feiner leichter Mehlspeisen und zu Backwerk für Kranke und Kinder Verwendung. Außerdem wird die Stärke zum Steifen der Wäsche

verwendet. Die Industrie stellt aus Stärke auch Stärkezucker und Kunsthonig her.

Von Zucker gibt es verschiedene Arten:

1. Trauben- und Fruchtzucker. Diese beiden Zuckerarten haben die gleiche Zusammensetzung und kommen ihrer Benennung nach vor allem in süßen Früchten und Weintrauben vor. Bei der Bereitung von gegorenen Fruchtsäften und Wein wird der wertvolle Zucker in Alkohol und Kohlensäure verwandelt und geht für unsere Ernährung verloren.

2. Rohrzucker. Er findet sich hauptsächlich in dem in Tropenländern vorkommenden Zuckerrohr. Mitte des 18. Jahrhunderts machte der Apotheker Marggraf in Berlin auf das Vorkommen des Rohrzuckers in der Zuckerrübe aufmerksam. Es gelang den Deutschen bald, diesen Zucker fabrikmäßig zu gewinnen, und jetzt deckt Deutschland nicht allein seinen Bedarf, sondern es kann noch Zucker ausführen.

3. Milchzucker. Dieser kommt besonders in der Milch vor. In Käsereien wird er als Nebenprodukt aus der Molke gewonnen. Milchzucker wird der Säuglingsnahrung zugesetzt und in Apotheken zu Arzneipulvern verwendet.

4. Eine natürliche Verbindung von Zuckerarten ist der Honig. Man nennt den in ihm enthaltenen Zucker Invertzucker. Er besteht aus Frucht- und Traubenzucker. Die Bienen bereiten den Honig aus dem Nektar verschiedener Blüten, indem sie diesen in ihrem Honigmagen verändern (invertieren).

Zellulose, das Zellgewebe der pflanzlichen Nahrungsmittel, ist nur in jungem Zustande verdaulich, jemehr sie in Verholzung übergegangen ist, desto unverdaulicher ist sie.

Die Kohlenhydrate dienen dem Körper zur Wärmeerzeugung (Verbrennung). Außerdem befördern sie den Fettansatz im Körper. Daher sollen zur Fettsucht neigende Personen zucker- und stärkehaltige Nahrungsmittel nur in geringer Menge genießen.

Besonders wichtig für die Wärmeerzeugung in unserem Körper sind die Fette.

Fette. Wir unterscheiden tierische, pflanzliche und Kunst-Fette. Das wertvollste tierische Fett ist die Butter. Außerdem verwenden wir im Haushalt das Fett der Tiere, deren Fleisch wir genießen. Das Fett lagert sich im Tierkörper in größeren Mengen unter der Haut ab und heißt Speck.

Um die Nieren gelagert heißt es Nierenfett. Beim Schwein nennt man das Nierenfett Schmer. Das um die Gedärme liegende Fett heißt Darmfett. Das Darmfett des Rindes und

das Fett des Hammels nennt man Talg. Außerdem findet sich Fett in den Röhrenknochen der Tiere, dieses heißt Knochenmark.

Bei den Pflanzen ist das Fett größtenteils in den Samen, bei der Olive in der ganzen Frucht enthalten. Die tierischen Fette werden durch Auslassen, die pflanzlichen durch Auspressen gewonnen. Alle Fette sind Verbindungen von Fettsäuren (Palmitin-, Stearin-, Ölsäure) in Verbindung mit Glyzerin. Sie bestehen aus den Grundstoffen, Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Das Fett enthält bedeutend mehr Kohlenstoff als die Kohlenhydrate, daher ist es der wichtigste Brennstoff für unsern Körper. Herrscht Stearinsäure in einem Fett vor, so ist es fest (Talg). Palmitin- und ölsäurereiche Fette sind weich (Butter, Schweinefett, Kokosfett). Besonders reich an Ölsäure sind die Öle und der Fischtran, sie sind flüssig.

Kunstfette heißen Margarine, sie sind Mischungen von Tier- und Pflanzenfetten, Milch, Rahm und Eigelb. Alle Margarinen kommen in Würfelform mit der Aufschrift Margarine in den Handel. (Schutz für Naturbutter).

Außer der Wärmeerzeugung dient das Fett in geringer Menge auch als Aufbaustoff in unserem Körper, ferner als Schutz für edle Organe (Auge ruht auf Fettpolster, Nieren liegen in Fett gebettet). Außerdem hält das Fett die Knochen geschmeidig und schützt unseren Körper vor zu starker Wärmeabgabe nach außen.

Es ist überhaupt gut, wenn der Körper einen Fettvorrat hat, in Krankheitsfällen kann er dann von seinem eigenen Fett zehren, dadurch bleibt er vor dem raschen Zerfall der Eiweißstoffe geschützt. Das Fett wirkt also wie die Leimstoffe eiweißsparend.

Wasser.

Einen wesentlichen Bestandteil unseres Körpers bildet das W a s s e r. Chemisch reines Wasser besteht aus 2 Teilen Wasser- und 1 Teil Sauerstoff.

Das Wasser ist der Hauptbestandteil der Muskeln, des Blutes und aller Körpersäfte; auch die Knochen enthalten bis zu 30 % Wasser.

Das Wasser hält durch seine Verdunstung die Körperwärme im Gleichgewicht, es nimmt unbrauchbare schädliche Stoffe aus den Geweben und führt sie den Ausscheidungsorganen zu.

Der erwachsene Mensch braucht bei mäßiger Arbeit täglich 2—3 l Wasser. Wir führen dem Körper das Wasser in Form von Trinkwasser oder Kaffee, Tee und sonstigen Getränken, außerdem aber durch die Speisen zu, denn die meisten Nahrungsmittel sind wasserreich.

übermäßiger Genuß eiweißreicher sowie stark gewürzter Speisen und die Aufnahme alkoholischer Getränke steigern den Wasserbedarf. Dadurch werden Herz und Nieren überanstrengt und geschädigt.

Bei großen körperlichen Anstrengungen, auch bei Märschen, hauptsächlich im Sommer, gibt der Körper mehr Wasser ab, als unter gewöhnlichen Verhältnissen. Tritt zu großer Wassermangel im Körper ein, so führt dies zu Ohnmachten, Überhitzung des Körpers, wodurch ein Hitzschlag erfolgen kann. Starke Wasserverluste zeigt der Körper durch Durst an. An heißen Sommertagen Vorsicht beim Trinken von Wasser!

Als Trinkwasser ist Quellenwasser am geeignetsten. Es enthält meist mineralische Bestandteile (Kieselsäure, Kalk, Kochsalz, Gips, Magnesium, Eisensalze, Radium), die es auf seinem Weg durch die Erde löst, außerdem Kohlensäure und atmosphärische Luft.

Der Gehalt an Kohlensäure übt eine erfrischende Wirkung auf den Körper aus.

Quellen, die besonders reich an mineralischen Bestandteilen sind, nennt man Mineralquellen; herrscht ein mineralischer Bestandteil vor, so erhält das Wasser seine Bezeichnung nach diesem (Stahl-, Schwefel-, Salz- bezw. Solquellen). Heiß aus der Erde sprudelnde Quellen heißen Thermalquellen. Besonders kohlensäurereiches Wasser nennt man Sauerbrunnen. Alle Mineralwasser haben heilkräftige Wirkung. Man wendet sie in Form von Trink- und Badekuren an.

Besonders gutes Trinkwasser liefern Felsenquellen.

Bei Verwendung von Grund-, Bach- oder Flußwasser zu Trinkzwecken ist große Vorsicht nötig, da dieses Wasser leicht faulige Stoffe, Krankheitskeime, ja sogar Gifte mit sich führen kann. Im Falle epidemisch auftretender Krankheiten sollte man nur abgekochtes Wasser genießen.

Das Trinkwasser ist gut, wenn es klar, durchsichtig, vollkommen farb- und geruchlos ist und erfrischend wirkt.

Nährsalze.

Zur Erhaltung unseres Körpers sind außer den genannten Nährstoffen auch noch mineralische Bestandteile, die sogenannten Nährsalze, notwendig. Die Mineralstoffe kommen in den Nahrungsmitteln nur in geringer Menge als Salze vor. In der Hauptsache sind sie in innigster chemischer Vereinigung mit den organischen Stoffen fest verbunden und werden erst beim Abbau der organischen Nährstoffe in unserem Körper frei. Deshalb ist die Bezeichnung „Nährsalze“ nicht ganz zutreffend, aber

allgemein üblich. Die Nährsalze haben nur dann einen Wert für den menschlichen Körper, wenn er sie in organischen Verbindungen also in Form von Nahrungsmitteln aufnimmt. Die zahlreichen im Handel angepriesenen „Nährsalze" sind vollkommen wertlos für die Ernährung.

Die Aufgabe der Mineralstoffe ist viel umfassender als man früher annahm. Sie sind nicht nur ein Bestandteil des Blutes und dienen zur Knochenbildung, sondern fast alle Funktionen des menschlichen Körpers, die dem Abbau, Transport der verflüssigten Nährstoffe und deren Wiederaufbau dienen, sind an das Vorhandensein der Mineralstoffe gebunden.

Stoffwechselerzeugnisse der mineralischen Bestandteile sind Säuren und Basen. Für das Wohlbefinden des Menschen ist ein Basenüberschuß notwendig. Säureüberschuß, der hauptsächlich durch übermäßigen Genuß von Fleisch und Eiern entsteht, ruft Stoffwechselerkrankungen, z. B. Gicht, vielleicht auch Zuckerkrankheit, hervor, auch ständige Ermüdung des Körpers, eingenommener Kopf sind meist Folgen säurereicher Nahrung. Um Irrtum vorzubeugen, sei erwähnt, daß es sich aber nur um anorganische Säuren wie: Salpetersäure, Salzsäure, Schwefelsäure, Phosphorsäure, Kieselsäure handelt und nicht etwa um die organischen Fruchtsäuren, denn die meisten Fruchtsäuren, vor allem die Zitronensäure, wirken basisch. Die Fruchtsäuren werden in unserem Körper sehr rasch verbrannt und die dabei entstehende Kohlensäure wird ausgeatmet.

Ein Basenüberschuß wird erzielt durch täglichen Genuß von Milch, frischen, grünen Gemüsen (Ausnahme Rosenkohl), Wurzelgemüsen, Gurken, Tomaten; ferner durch fast alle Obstfrüchte, mit Ausnahme der Nüsse und Mandeln, die Säureüberschuß besitzen.

Von besonderer Bedeutung ist eine basenreiche Nahrung im Säuglings- und Kindesalter. Durch Mangel an Kalksalzen bleiben die Knochen weich; fehlen Eisensalze, tritt Blutarmut auf; aus diesem Grunde setzt man der Säuglingsmilch den kalkhaltigen Milchzucker zu und gibt schon vom 6. Monat ab rohe Obst- und Gemüsesäfte.

Ergänzungsstoffe.

Bei der Ernährung kommt es nun aber nicht allein auf die bekannten Nährstoffe Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Wasser und Mineralstoffe an, sondern es kommen noch eine Anzahl Stoffe in Frage, die für unser Leben und unsere Gesundheit genau so wichtig sind, wie die Nährstoffe, weil ohne sie eine richtige Auswertung der Nahrung im menschlichen Körper ganz unmöglich ist. Es sind die sogenannten Begleitstoffe der Nährstoffe; zu ihnen ge-

II. Die Nahrungsmittel.

A. Tierische Nahrungsmittel.

Die Milch.

Die Milch ist das vollkommenste Nahrungsmittel, denn sie enthält alle zur Ernährung des Menschen notwendigen Stoffe in geeigneter Menge. Für Kinder ist Milch in den ersten Monaten ihres Lebens die einzig richtige Nahrung.

Für die Ernährung Erwachsener ist Milch jedoch keineswegs ausreichend. In der Krankenkost aber, z. B. bei Lungen-, Magen- und Nierenleiden, ist sie ein unersetzliches Nahrungsmittel.

In den verschiedenen Ländern findet jeweils die Milch derjenigen Säugetiere zur menschlichen Nahrung Verwendung, die als Nutztiere daselbst gehalten werden. Bei uns verwendet man hauptsächlich Kuh-, seltener Ziegenmilch.

Arten und Nährwert. Man unterscheidet Voll- und Magermilch. Als Vollmilch bezeichnet man die Milch wie sie vom Tier kommt. Sie hat ein gelblichweißes Aussehen und einen süßlichen Geschmack, es darf sich kein Bodensatz im Topf bilden. Unter Magermilch versteht man entfettete Milch; sie sieht bläulichweiß aus und ist dünner als Vollmilch.

Gute Vollmilch enthält etwa 84—86 % Wasser, 3½—4 % Eiweiß, 3½—4 % Fett, 5 % Milchzucker und 0,7 % Salze. Die Abendmilch ist fett- und eiweißreicher als die Morgenmilch.

Magermilch enthält mit Ausnahme des Fettes alle Bestandteile der Vollmilch und ist daher noch ein gutes Nahrungsmittel. Die Milch ist im Verhältnis zu ihrem Nährwert billig. (Vergleiche mit Ei und Fleisch.)

Der Eiweißstoff ist in der Milch in gelöster Form enthalten, das Fett findet sich in Form kleiner Kügelchen in der Milch vor. Läßt man die Milch einige Stunden ruhig stehen, so steigen die kleinen Fettkügelchen in die Höhe und bilden oben auf der Milch eine zusammenhängende Schicht, den sogenannten Rahm oder die Sahne. Bleibt Milch längere Zeit an einem warmen Ort stehen, so geht durch Einwirkung des Milchsäurebazillus der Milchzucker in Milchsäure über (milchsaure Gärung), die Milch bekommt einen sauren Geschmack und wird dick. Solche Milch wird Sauermilch, Dickmilch oder geronnene Milch genannt. Sauermilch bildet mit Brot oder Kartoffeln genossen eine erfrischende, vollwertige Speise.

Durch Zusatz von Kephirpilzen kann man eine künstliche Gärung in der Milch hervorrufen. Kephir hat infolge seines

hören: Lipoide, Fermente, Aromastoffe und die erst seit etwa 20 Jahren bekannten, in letzter Zeit genauer erforschten Vitamine oder Ergänzungsstoffe.

Lipoide sind fettähnliche Stoffe, die sich fast immer in Begleitung der Fette vorfinden. Nach Dr. Balzli fallen den Lipoiden verschiedene wichtige Aufgaben im Körper zu, z. B. machen sie den Körper widerstandsfähig gegen Krankheitsgifte, wirken belebend und fördernd auf den Stoffwechsel. — Lipoidenmangel führt auf die Dauer zu nervösen Störungen. Alkohol schädigt die Lipoide in ganz besonderem Maße.

Eines der bekanntesten Lipoide ist das Lezithin, es ist besonders wichtig für die gesunde Entwicklung der Hirn- und Nervenzellen.

Vollwertige Lipoide führen wir unserem Körper nur in frischen Nahrungsmitteln zu. Die wertvollen Lezithine sind vorzugsweise enthalten in Milch, Butter, Eigelb, Leber, Knochenmark, Ölsamen, Hafer, Weizen, Mais. Da die Lipoide zu raschem Zerfall neigen, müssen wir dem Körper die genannten Nahrungsmittel möglichst in ganz frischem und rohem Zustand zuführen. Das Ei enthält z. B. nur bis zum Alter von 5 Tagen vollwertige Lipoide.

Fermente oder Enzyme sind eiweißartige Bestandteile, die die Fähigkeit besitzen, bei gewissen Stoffen Veränderungen hervorzurufen, ohne daß sie sich selbst verändern. Jedes Ferment kann aber nur auf einen bestimmten Körper einwirken bezw. ihn verändern, z. B wird das Kaseïn der Milch durch kein anderes Ferment als durch das Labferment umgewandelt.

Die Fermente spielen bei der Verdauung und bei dem Stoffwechsel eine große Rolle. Ohne sie wären Verdauungsvorgang und Stoffwechsel, also die Angleichung der Stoffe an unsere Körperstoffe, unmöglich oder wie Dr. Winckel sagt: „Ohne Ferment kein Leben“.

Die Aromastoffe, das sind die Duft- und Geschmacksstoffe, die in den Nahrungsmitteln enthalten sind, üben auf die Nerven einen gewissen Reiz aus, sodaß z. B. die Drüsen des Verdauungsapparates angereizt werden, Verdauungssäfte abzugeben. — Wenn wir einen Teller voll gut duftender Erdbeeren sehen, läuft uns das Wasser im Munde zusammen, d. h. die Mundspeicheldrüsen sind durch den Duft der Erdbeeren zur Absonderung des Speichels angereizt worden.

Die Ergänzungsstoffe oder Vitamine sind von besonderer Wichtigkeit für unser Leben und unsere Gesundheit. Wir brauchen davon nur ganz geringe Mengen, die sich weder abwiegen noch messen lassen, wenn sie aber in unserer Nahrung fehlen, dann treten schlimme Erkrankungen auf. Die Vitaminforschungen sind noch nicht beendet, bis jetzt ist wissenschaftlich festgestellt, daß es verschiedene Vitamine gibt, von denen jedes einzelne eine bestimmte Aufgabe in unserem Körper zu erfüllen hat. Die Vitamine werden alphabetisch bezeichnet. Vitamin „A“ fördert das Wachstum, macht widerstandsfähig gegen Infektionskrankheiten, gewährleistet in Verbindung mit dem antirachitischen Vitamin „D“ den normalen Aufbau der Knochen und regt die Fettdrüsen zur Tätigkeit an. Fehlt das Vitamin „A“ in der Nahrung, dann tritt Wachstumsstillstand und Knochenerweichung auf, außerdem verliert der Körper die Widerstandskraft gegen ansteckende Krankheiten. Vitamin „A“ kommt vor in allen gelben Fetten (Butter, Eigelb, Lebertran), in der Milch, in Fettkäse, in Spinat, grünen Kohlarten, grünem Salat, in grünen Bohnen, Brunnenkresse, in Gelbrüben, Tomaten, Brombeeren, Heidelbeeren, schwarzen Kirschen. Vitamin „B“, das nach neueren Forschungen eine ganze Gruppe von Vitaminen umfaßt, fördert in Verbindung

mit dem Vitamin „A“ das Wachstum und sorgt dafür, daß die durch die Verdauung umgewandelten Nährstoffe in die Zellen eingebaut werden. Außerdem schützt Vitamin „B“ die Haut und die Schleimhaut vor Entzündungen und sorgt für geordnete Tätigkeit der Verdauungsdrüsen. Fehlt Vitamin „B“ in der Nahrung, so treten dieselben Erscheinungen auf wie beim Fehlen von Vitamin „A“, ferner stellt sich völlige Appetitlosigkeit ein, die einen raschen Kräfteverfall zur Folge hat.

Vitamin „B“ kommt in genügender Menge in allen natürlichen Nahrungsmitteln vor, am meisten in den pflanzlichen. In den Getreide-Erzeugnissen ist es aber nur enthalten, wenn diese noch die Kleieschicht besitzen (Vollkornmehl, Vollkornbrot, Haferflocken- und Hafergrütze, unpolierter Reis). Bei asiatischen Völkern, deren Hauptnahrung Reis ist, tritt, wenn sie ausschließlich polierten Reis essen, die Beri-Berikrankheit auf, die, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt wird, einen raschen Tod zur Folge hat. Bei uns kommen auch leichte Fälle von Beri-Beri vor und zwar bei Menschen, die ausschließlich feines Weißbrot essen und Gemüse und Obst bei der Nahrung ausschalten.

Vitamin „C“ schützt den Körper vor Skorbut. Bei Säuglingen tritt Skorbut öfter auf. Man bezeichnet diesen Skorbut auch als Barlow'sche Krankheit nach dem Arzt, der sie beschrieben hat. Ein Zeichen für Skorbut sind Schleimhautblutungen, große Blässe, Eßunlust, Schwellung der oberen Augenlider; später, wenn Zähne vorhanden sind, treten Zahnfleischblutungen auf. Das antiskorbutische Vitamin „C“ kommt reichlich vor in Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren, in Äpfeln, Citronen, Apfelsinen, in allen grünen Gemüsen, in Gelbrüben, Rettichen, Meerrettich, in Weiß- und Rotkraut, in Blumen- und Rosenkohl, in allen Gewürzkräutern, in Tomaten und Kartoffeln. Damit die Säuglinge vor der schlimmen, sehr schmerzhaften Krankheit verschont bleiben, gibt man ihnen schon vom 4. oder 6. Monat ab rohe Obst- und Gemüsesäfte. Auch bei Erwachsenen beugt man dem Skorbut vor oder heilt ihn durch rohe Gemüse- und Obstnahrung.

Vitamin „D“ verhütet in Verbindung mit Vitamin „A“ Rachitis und gewährleistet die normale Versorgung der Muskeln mit Phosphor. Fehlt es in der Nahrung, dann können sich die Knochen nicht richtig entwickeln, und die Muskeln verlieren ihre Leistungsfähigkeit. Vitamin „D“ kommt fast in allen natürlichen Nahrungsmitteln vor.

Zusammenfassend sei gesagt, daß die Ergänzungsstoffe (Vitamine) besonders in der Milch, im Rahm, in Butter, in frischen Eiern, in frischem, grünem Gemüse, in Gelbrüben, Bodenkohlraben, Gurken, Tomaten, Kartoffeln, in kleiehaltigen Mahlerzeugnissen (Hafer- und Gerstenflocken- und -grütze, Grünkern), in den meisten Obstfrüchten und in besonders großer Menge im Kohlebertran enthalten sind.

Durch langanhaltendes Sieden, durch Zusatz von Natron beim Kochen der Gemüse, sowie durch längeres Lagern werden die Ergänzungsstoffe zerstört.

Für die gesunde Entwicklung des Körpers ist reiche Abwechslung in den Nahrungsmitteln und jeden Tag etwas Rohnahrung nötig, in Form von grünen oder rohen Gemüsesalaten, rohem Obst und ungekochter Milch (Sauermilch). Milch, besonders für Säuglinge, darf höchstens 2 Min. vom Kochen ab gekocht und muß sofort rasch abgekühlt werden. Kinder und junge Leute sollten, bis ihr Wachstum vollendet ist, jeden Herbst und jedes Frühjahr eine Lebertrankur machen.

Kohlensäuregehaltes einen prickelnden, angenehmen Geschmack und ist besonders für nervöse, blutarme Menschen empfehlenswert. Kephirpilze kauft man in Apotheken oder Drogerien.

Verdaulichkeit. Die Milch ist in euterwarmem Zustande am leichtesten verdaulich, am nahrhaftesten und wohlschmeckendsten. Da man jedoch nie weiß, ob die Milch frei von Krankheitserregern ist, sollte man sie unter allen Umständen abkochen. Durch zu langes Kochen werden die Vitamine zerstört und der Wert der Milch bedeutend beeinträchtigt. Man trinkt sie warm, am besten schluckweise und ißt etwas Brot dazu. — Im Magen wird die Milch durch den sauren Magensaft sofort zum Gerinnen gebracht; bei hastigem Trinken einer größeren Milchmenge bildet sich im Magen ein Klumpen, wodurch Verdauungsbeschwerden entstehen. Sauermilch und Kephir sind mit Brot genossen leichtverdaulich.

Milch für Säuglinge. Die Frauenmilch ist nicht so eiweißreich wie die Kuhmilch, außerdem gerinnt das Eiweiß der Frauenmilch im Magen zu kleinen Flöckchen, während das der Kuhmilch derbflockig gerinnt. Die derben Flocken widerstehen dem Magensaft länger wie die zarten Flocken, deshalb ist für den Säugling die Muttermilch eine unersetzliche Nahrung. Die Verdaulichkeit der Muttermilch wird noch dadurch erhöht, daß ihre Fettkügelchen kleiner sind als die der Kuhmilch und daß sie leichter flüssig werden. Außerdem ist Muttermilch als arteigene Milch für den Säugling die natürlichste Nahrung.

Muß ein Säugling künstlich ernährt werden, so sollte man nur Milch von Kühen verwenden, die vollkommen gesund sind. Diese Milch muß dann, damit sie an Verdaulichkeit der Muttermilch einigermaßen gleichkommt, anfangs stark mit abgekochtem Wasser verdünnt werden. ($^2/_3$ Wasser, $^1/_3$ Milch.) Vom 6. Monat ab bekommt der Säugling halb Milch, halb Wasser und im 10. Monat kann er Vollmilch erhalten. (K l e i n e s Loch im Gummisauger!) In Städten sind Milchküchen eingerichtet, wo unter ärztlicher Aufsicht für schwächliche Säuglinge geeignete Milchnahrung zubereitet und abgegeben wird.

Süße Milch findet die meiste Verwendung im Haushalt. Um die Milch möglichst lange süß zu erhalten, kocht man sie sofort ab. Zum Abkochen der Milch eignet sich am besten eine Messingpfanne oder ein Aluminium- oder unbeschädigter Emailtopf.

Abkochen der Milch. Vor dem Gebrauch spült man den Topf mit kaltem Wasser aus, um das Anbrennen der Milch zu verhindern. Man kocht die Milch, besonders im Sommer, auf starkem Feuer, in offenem Topfe ab. Streng riechende oder stark würzige Speisen dürfen

nicht mit der Milch zu gleicher Zeit auf dem Herde stehen, da die Milch fremde Geruch- und Geschmackstoffe leicht annimmt. Um sich Zeit, Geld und Ärger zu sparen, bleibt man, während man Milch abkocht, am Herd stehen. Die Milch soll während des Abkochens ständig mit einem eigens dazu bestimmten Kochlöffel umgerührt oder mit einem Schneebesen geschlagen werden. Es wird dadurch verhindert, daß das in der Milch enthaltene Albumin (Eiweiß) beim Gerinnen eine zusammenhängende Haut bildet, außerdem brennt die Milch auch beim Rühren nicht an.

Aufbewahrung. Zur Aufbewahrung der Milch verwendet man am zweckmäßigsten gut glasierte Tongefäße. Die Milchtöpfe müssen peinlich sauber gehalten werden. Von Zeit zu Zeit unterzieht man sie einer gründlichen Reinigung, indem man sie auskocht oder im Backofen oder an der Sonne ausbäht. (Hitze zerstört die Säureerreger.)

Die Milchflaschen der Säuglinge werden mit warmem Sodawasser und einem Bürstchen gründlich gereinigt, mit warmem Wasser geschwenkt und bleiben mit kaltem Wasser gefüllt bis zum Wiedergebrauch stehen.

Die Milch muß an einem kühlen, geruchfreien Ort zugedeckt aufbewahrt werden. (Kaltes Wasser, Keller, Eisschrank, Brunnenhäuschen.) Man darf die Milch erst zudecken, wenn sie erkaltet ist. Wenn man sie nach dem Abkochen nicht rasch abkühlt, wird sie sauer. Die Milchsäurebazillen vermehren sich am rascheſten bei einer Temperatur von 25—30° C.

Milchkonserven. Um die Milch für längere Zeit haltbar zu machen, dickt man sie im luftleeren Raume salbenartig ein, füllt sie in Blechdosen und bringt sie als kondensierte Milch in den Handel. Häufig wird noch Zucker zugesetzt.

Ein weiteres Verfahren der Haltbarmachung beruht auf vollkommenem Wasserentzug. Es entsteht ein gelblichweißes Pulver, das unter der Bezeichnung Trockenmilch bekannt ist.

Kondensierter Milch und Trockenmilch setzt man beim Gebrauch die vorgeschriebene Menge Wasser zu.

Milchprodukte.

1. Butter.

Die Butter wird aus dem Fett der Milch, dem Rahm, gewonnen. Man unterscheidet Süßrahm- oder Tafelbutter und Sauerrahmbutter, die als Koch- oder Landbutter bekannt ist.

Rahmgewinnung. — Das Entrahmen der Milch kann auf verschiedene Weise geschehen. Entweder wird die Rahmschicht, die sich bei längerem

Stehen der Milch obenauf bildet, mit einem flachen Löffel abgeschöpft oder man bringt die Milch in einen Entrahmer, wo sie über Nacht stehen bleibt. Morgens läßt man die dünne Magermilch durch eine kleine, siebähnliche Rundung inmitten des Entrahmers abfließen. Es bleibt die zusammenhängende Rahmschicht im Entrahmer zurück, und diese kann mit einem Spachtel herausgeholt werden.

In der Jetztzeit wird der Rahm meistens durch die Zentrifuge gewonnen. Mit Hilfe einer solchen Schleudermaschine kann die vollkommenste Entrahmung der Milch stattfinden.

Butterbereitung. Der süße Rahm muß zur Verbutterung einen Tag alt und mäßig warm sein (14° C). Durch starke, gleichmäßige Bewegung in einer Buttermaschine (Flasche, Milchtopf) oder einem Stoß-, Schlag-, Schaukel- oder Sturzbutterfaß werden die dünnen Eiweißhäutchen der Rahmkügelchen zerstört und diese zu Klümpchen vereinigt. Die Butterklümpchen werden von der Flüssigkeit (Buttermilch) getrennt, einmal im kalten Wasser und dann trocken mehrmals tüchtig durchgeknetet, bis keine Buttermilch mehr austritt und in einem Teller oder in einer Schüssel durch Drehen und Schwenken rund oder länglich geformt. Es gibt auch besondere Buttermodel aus Holz.

Kennzeichen. Gute Butter ist geschmeidig und glänzend, sie hat ein gelblichweißes Aussehen und einen süßlichen, nußähnlichen Geschmack. Beim Durchschneiden muß die Schnittfläche vollkommen gleichmäßig sein, es dürfen weder Wasser- noch Buttermilchtropfen austreten. — Die Butter gehört zu den Nahrungsmitteln, die leicht der Fälschung unterliegen, deshalb ist Vorsicht beim Einkauf nötig. — **Verwendung.** Die Butter ist das wertvollste Fett; sie ist besonders für Kinder, nervenschwache und kranke Personen empfehlenswert. (Reich an Vitaminen.) Ihres Wohlgeschmacks halber verwendet man sie gerne zur Zubereitung von Fisch, Geflügel, jungem Gemüse und feinem Backwerk. — **Aufbewahrung.** Man bewahrt die Butter am besten fest eingedrückt in Steinzeuggefäßen oder in einem Butterkühler in einem dunkeln, kühlen Raum auf. Licht und Wärme beschleunigen das Ranzigwerden der Butter. Niemals darf Butter im Wasser liegend aufbewahrt werden, da sie dadurch alle Geschmackstoffe verliert.

Um Butter für längere Zeit haltbar zu machen, knetet man etwas feines Salz darunter (3%), und drückt sie ebenfalls fest in einen Steinzeugtopf ein; obenauf legt man einen Salzbeutel.

Am längsten hält sich die Butter, wenn man sie ausläßt. Das Auslassen muß auf mäßigem Feuer geschehen, da die Butter durch stärkere Hitze braun wird und brenzlich schmeckt.

Man schäumt die Butter ab und gießt sie sorgfältig ohne Bodensatz in einen erwärmten Steinzeugtopf. Ab und zu rührt man sie um, damit sie sich dicht aufeinandersetzt. Nach dem Erkalten bindet man den Topf zu.

2. Käse.

Bereitung aus Sauermilch.

Im Haushalt stellt man meistens aus abgerahmter Sauermilch Käse her. Zu diesem Zweck läßt man die Sauermilch einige Stunden ganz auf der Seite des Herdes stehen, damit sich der Käsestoff noch recht zusammenzieht. Wenn sich der Käsestoff von den Molken geschieden hat, schüttet man das Ganze in ein Säckchen und läßt die Molken abfließen. Dann treibt man die Käsemasse durch ein Haarsieb oder zerdrückt sie fein, gibt Salz, etwas Kümmel oder Schnittlauch, Milch oder Rahm zu und rührt den Käse schaumig. (10 Min.) Dieser weiße Käse ist leicht verdaulich, sehr nahrhaft (21 % Eiweiß), billig und deshalb ein äußerst wertvolles Nahrungsmittel. Man genießt Kartoffeln oder Brot dazu.

Die abgetropfte Käsemasse kann auch mit Salz und Kümmel untermengt, mit der Hand zu runden Küchlein oder zu Stangen geformt werden. Diese Handkäse läßt man einige Tage auf Holzbrettchen trocknen. Täglich bestreicht man sie mit Molken oder Essig. Wenn die Kruste anfängt, glasig zu werden, legt man die Käse in einen Steinzeugtopf, deckt ein mit Molken oder Essig angefeuchtetes Tüchlein darüber und läßt sie im Keller reifen. Das Tuch muß ab und zu frisch befeuchtet werden. Handkäse enthält 24 % Eiweiß.

Käsearten Herstellung in der Industrie.

In der Industrie wird Käse aus süßer und saurer Milch mit und ohne Rahmzusatz bereitet. Durch verschiedenartige Würzen, schwächeres oder stärkeres Salzen, Färben, verschiedenes Formen, Pressen, Reifenlassen des Käses werden zahlreiche Sorten gewonnen, die sich in ihrem Aussehen, Geschmack und ihrer Beschaffenheit voneinander unterscheiden. Ihrem Fettgehalt nach kann man alle diese Sorten in Vollfett-, Fett-, Halbfett- und Magerkäse einteilen. Zu den Vollfettkäsen gehören z. B.: Rahmkäse und die verschiedenen Allgäuer- und Schweizer-Dessertkäse. Fettkäse sind z. B.: Edamer- (Holländer), Emmentalerkäse (Schweizer), letzterer wird auch vielfach im Allgäu hergestellt. Ein halbfetter Käse ist der Parmesankäse. Zu den Magerkäsen gehören der weiße, auch Schmier- oder Piepeleskäse genannt, der Limburger- (Backstein-) und der Handkäse.

Bevor man Käse herstellen kann, muß der Eiweiß- bezw. Käsestoff der Milch zum Gerinnen gebracht werden. Dies ge-

schieht auf natürliche Weise durch Einwirkung der Milchsäurebazillen oder auf künstliche Weise durch Zugabe von etwas Lab, einer Säure aus dem Labmagen der Wiederkäuer. Die beim Käsen zurückbleibenden Molken sind, vor allem durch ihren Gehalt an Salzen und Zucker, ein wertvolles Getränke für skrofulöse und blutarme Kinder. Auch in Form von Bädern sind Molken empfehlenswert.

Nährwert und Verdaulichkeit.

Der Käse hat einen hohen Nährwert. Er ist aber, mit Ausnahme des weißen Käses, schwer verdaulich und sollte daher nie spät abends genossen werden. Am wertvollsten ist sein Genuß morgens, jedoch sollten auch da Personen, die eine sitzende Lebensweise führen, nur kleine Mengen genießen. Eine gute Verwendung finden festere Käsesorten in geriebenem Zustande als Beigabe zu Makkaroni, Reisgemüse und Suppen.

In älterem Käse bildet sich leicht Käsegift (lebensgefährlich!). Von Käse, der in Stanniol verpackt war, muß die äußere Schicht sorgfältig entfernt werden, sonst besteht die Gefahr der Vergiftung durch Metallgifte.

Aufbewahrung.

Für einige Tage kann man Schweizerkäse oder andere feste Käsesorten in ein mit Salzwasser befeuchtetes Tuch einschlagen und in einem Steinzeugtopf im Keller aufbewahren. Das Tuch muß jeden Tag frisch feucht gemacht werden.

Im Anhang befinden sich noch Anleitungen zur Herstellung von Rahmkäse und Kochkäse. Diese beiden Käse lassen sich in jedem Haushalt herstellen, sie sind wie alle im Haushalt hergestellten Frischkäse leicht verdaulich und äußerst nahrhaft und außerdem billig.

Das Ei.

Arten.

Zur Ernährung des Menschen werden hauptsächlich Vogeleier und von diesen wieder Hühnereier, seltener Enten- und Gänseeier verwendet. Kibitz- und Möveneier werden von manchen Menschen als Leckerbissen verzehrt, ebenso die Eier mancher Fische (Stör, Hausen), die unter der Bezeichnung Kaviar bekannt sind.

Teile des Eies.

Das Vogelei besteht aus der Schale, dem Eiweiß und dem Eigelb oder Dotter.

Die Eierschale.

Die poröse Schale ist aus kohlen- und wenig phosphorsaurem Kalk gebildet. Sie kann in zerkleinertem Zustande den Hühnern unter das Futter gemischt werden. Im Haushalt benutzt man sie zum Reinigen von Flaschen, oder man laugt sie mit weichem Wasser aus und benützt das Wasser als Düngemittel für Gemüse und Blumen.

Eiweiß.

Das Weiße des Eies ist in ein Netz feiner Häutchen ein-

geschlossen und bildet deshalb eine zusammenhängende Masse. Sie ist von klebriger Beschaffenheit, ist geruch- und geschmacklos und besteht zum größten Teil aus Wasser.

Eigelb. Der wertvollere Teil des Eies ist der Dotter. Dieser besteht aus einer salbenähnlichen Masse, die mit einem feinen Häutchen umgeben ist. Eiweiß und Eigelb sind durch fadenförmige Häutchen miteinander verbunden.

Nährwert. Ein Hühnerei wiegt durchschnittlich 50 g. Es enthält etwa 33 g Wasser, 6,5 g Eiweiß, 6 g Fett, 0,8 g Salze und Zucker. Vergleicht man es mit der Milch, so entspricht der Nährwert eines Eies etwa $^1/_6$ l = ½ Tasse Vollmilch. Das Ei ist doppelt so teuer wie die Milch.

Verdaulichkeit. Das Ei ist in rohem, feinverteiltem Zustande am leichtesten verdaulich. Man verkleppert es gut, rührt es mit etwas Zucker schaumig, gibt 1 Eßlöffel Kognak oder 2—3 Eßlöffel Rotwein zu, oder man gibt zu dem gut verrührten Ei ½ Tasse kräftige Fleischbrühe oder Tee (Krankenkost). Auch in Form eines gesalzenen oder süßen Eierkäses oder als aufgezogener Pfannkuchen (Omelette soufflé) oder in Form von Milch- oder Weincreme ist das Ei besonders leicht verdaulich und als Krankenkost empfehlenswert. Das Ei ist reich an nervenstärkenden Vitaminen.

Weichgekochte Eier (2 Min. Kochzeit) sind ebenfalls leicht verdaulich. Man gibt den Inhalt des Eies in eine erwärmte Tasse, fügt wenig Salz dazu, verrührt es gut und füttert es den Kindern mit Weißbrot.

Hartgekochte Eier sind schwerverdaulich. Sie müssen recht gut zerkaut werden. Man genießt sie mit Salz oder Senf oder verhäckelt sie fein und bereitet einen Eiersalat daraus. Dadurch werden sie etwas leichter verdaulich.

Verwendung. Die Eier werden als selbständige Speisen, besonders aber als Zutat zu den verschiedenen Mehl- und Kartoffelspeisen, zu Kuchen und Backwerk verwendet, um diese Speisen nahrhafter und wohlschmeckender zu machen. Bei manchen Speisen dient das Ei auch als Bindemittel (Hackbraten, Klöße). Um zu verhindern, daß ein schlechtes Ei in eine Speise kommt, schlägt man jedes Ei über einer Tasse auf und gibt es dann erst der Speise zu. Das Eigelb benützt man zum Sämigmachen von hellen Suppen und Beigüssen und zur Verschönerung von Hefebackwerk. Ein rohes, mit 1—2 Eßlöffel Zucker schaumig gerührtes Eigelb ist ein gutes Mittel gegen Husten und Heiserkeit.

Klebemittel. Das Eiweiß dient als Klebemittel beim Panieren von Schnitzeln, Koteletten, Kartäuserklößen, Grießklößen und der-

gleichen. Dabei ist zu beachten, daß man panierte Stücke nicht aufeinanderlegt und sie erst kurz vor dem Backen paniert, weil sonst das Weckmehl feucht wird, sich beim Backen von den panierten Stücken loslöst und abfällt. Das Eiweiß wird auch zum Klären von Fleischbrühen verwendet, aus denen man Fleischgelee (Sulz) herstellen will. Auf 1 l Fleischbrühe verwendet man 1 Eiweiß. Dieses verkleppert man mit einer Gabel, bis es flüssig ist, gibt den Saft ½ Zitrone zu und fügt es der entfetteten, kalten Fleischbrühe bei. Man stellt die Brühe aufs Feuer und läßt sie unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen zum Kochen kommen. Durch das ständige Schlagen gerinnt das Eiweiß zu feinen Flöckchen und schließt beim Gerinnen die Schmutzteilchen der Brühe ein. Die Brühe wird nach dem Kochen filtriert.

Klärmittel.

Soll das Eiweiß als Lockerungsmittel dienen, so muß man möglichst viel Luft darin unterbringen.

Eierschnee.

Man schlägt es mit einer Gabel oder einem Schneebesen in einer sauberen Schüssel am geöffneten Fenster, damit man frische Luft hineinbringt, solange, bis der Eierschnee Spitzen zeigt oder ein Ei trägt. Eierschnee muß leicht unter die Speisen gehoben werden, damit die Luft nicht wieder entweicht. Aus demselben Grunde müssen Speisen mit Eierschnee gleich zubereitet werden.

Beim Einkauf der Eier schaut man darauf, daß sie frisch sind. Frisch ist ein Ei, wenn es, gegen das Licht gehalten, klar durchscheint, beim leichten Hin- und Herbewegen nicht schwabbelt oder in einer Salzlösung (¼ l Wasser, 25 g Salz) untersinkt. 10 Tage alte Eier schwimmen in der Mitte, 3 Wochen alte obenauf. Die Eier sind im Frühjahr (März, April) am billigsten, deshalb kauft man sich in dieser Zeit einen größeren Vorrat für den Winter ein. — Kleine Eiervorräte, die von Woche zu Woche verbraucht werden, hebt man auf einem Eierständer auf, den Wintervorrat dagegen muß man der porösen Schale halber sofort von der Luft abschließen. — Man setzt die sauberen Eier (im Notfall waschen) mit der Spitze nach unten in einen Steinzeugtopf ein und gießt Wasser, das man durch irgend ein Mittel (gelöschten Kalk, Wasserglas, Garantol) keimfrei und haltbar macht, darüber. Das Wasser muß handbreit über den Eiern stehen.

Einkauf.

Aufbewahrung.

Von gelöschtem Kalk verwendet man soviel, daß man eine dünne, milchartige Flüssigkeit bekommt; bei Wasserglas nimmt man auf 1 l Wasserglas 10 l Wasser. Bei Garantol verfährt man nach beigefügter Vorschrift.

Die eingelegten Eier müssen im kühlen Keller immer am gleichen Ort stehen bleiben. Bevor man eingelegte Eier verwendet, wäscht man sie sorgfältig und legt sie über Nacht in frisches Wasser.

Das Fleisch.

Das Fleisch ist für unsere Ernährung von hervorragender Bedeutung, denn es bietet uns in einer kleinen Gewichtsmenge schon verhältnismäßig viel leichtverdauliches Eiweiß und angenehme Geschmackstoffe. Aus diesem Grunde ist es besonders für Leute, die an Appetitlosigkeit leiden, sehr empfehlenswert. Übermäßiger Fleischgenuß dagegen ruft Stoffwechselerkrankungen hervor. Daher sollte man wöchentlich etwa nur 3—4 mal Fleisch auf den Tisch bringen. Man rechnet für eine Person ¼ bis höchstens ⅓ Pfund Fleisch.

Arten. Wir genießen das Fleisch vieler Tiere, hauptsächlich das der Schlachttiere (Rind, Schaf, Schwein, Ziege, Pferd). Das Fleisch von Wild und Geflügel ist im allgemeinen teurer und kommt daher nur bei besonderen Gelegenheiten auf den Tisch. Von den Fischen sind hauptsächlich die preiswerten Seefische zu empfehlen.

Bestandteile und Nährwert. Das Fleisch besteht aus hohlen, mit dem Fleischsaft gefüllten Fasern, die durch leimgebendes Bindegewebe zu Muskeln verbunden sind. Zwischen den Fasern und den Muskeln sowie auf den Muskeln ist Fett gelagert. Die Muskeln sind mit Sehnen untereinander und am Knochengerüst befestigt. Das Ganze ist mit Adern und Nerven durchzogen. — Der durchschnittliche Nährstoffgehalt des Fleisches beträgt etwa 20 % Eiweiß; bei magerem Fleisch 1—4 %, bei mittelfettem 4—10 %, bei fettem Fleisch 10—43 % Fett, außerdem bis 1,8 % Salze, etwa 1½ % Extraktstoffe, wenig Leimstoffe und zwischen 66—75 % Wasser. Besonders nahrhaft ist das Fleisch von gut gemästeten männlichen Tieren mittleren Alters (Ausnahme Schwein und Gans). Die nährstoffreichsten Teile an jedem Tiere sind Rücken und Hinterviertel. Wir genießen das Fleisch zu Gemüse und zu stärkemehlreichen Nahrungsmitteln.

Verdaulichkeit. Je zarter die Fasern sind, umso leichter verdaulich ist das Fleisch; daher gilt das Fleisch alter Tiere und solcher, die zur Arbeit verwendet werden, als schwerer verdaulich. Besonders fettreiches Fleisch ist auch schwer verdaulich.

Rindfleisch. Das beliebteste unter allen Fleischarten ist das Rindfleisch. Als solches bezeichnet man das Fleisch von Jungvieh (2½—3 Jahre) und das Fleisch gemästeter junger Kühe. Gutes Rindfleisch hat eine schöne rote Farbe, zarte Fasern und gelblich-

weißes, körniges Fett; es fühlt sich derb und elastisch an. Das wertvollste Fleisch aus der Rinderfamilie liefert der gemästete Ochse im Alter von 5—8 Jahren. Es hat eine kräftig rote Farbe, und da sich zwischen den Fasern Fett befindet, sieht es auf der Schnittfläche etwas gesprenkelt aus. Die Fasern sind ebenfalls zart und das Fett gelblich-weiß. Alte Tiere liefern zähes, kraftloses Fleisch. Das Fett ist dunkelgelb.

Kalbfleisch. Das Kalbfleisch ist am besten, wenn es von 6 Wochen alten Kälbern stammt, die vorzugsweise mit Milch ernährt wurden. Es sieht blaßrosa aus, hat zarte Fasern und wenig weißes, weiches Fett. Das Fleisch ganz junger Kälber ist hautig, wässerig, grauweiß und gesundheitsschädlich.

Hammelfleisch. Das Hammelfleisch hat eine braunrote Farbe, feste, feine, dichte Fasern. Das weiße, kernige Fett lagert sich auf den Muskeln ab und läßt sich gut entfernen. Hammelfleisch wird von manchen Menschen nicht sehr geschätzt; es gehört aber zu den wertvollsten Fleischarten, da es in unserem Körper sehr gut ausgenützt wird. Das Hammelfleisch schmeckt im Herbst am besten. Hämmel im Alter von 2 Jahren liefern das wertvollste Fleisch. Das Fleisch zu junger Lämmer ist, wie dasjenige ganz junger Kälber gesundheitsschädlich.

Schweinefleisch. Das Schweinefleisch gut genährter Tiere sieht hellrosa und an den Hintervierteln schön rot aus. Das Fett ist dicht gelagert, weich und schneeweiß. Das Fleisch der weiblichen Tiere ist am schmackhaftesten; sie sollten im Alter von 1 Jahr geschlachtet werden.

Pferdefleisch. Das Pferdefleisch hat gröbere Fasern, eine braunrote Farbe und gelbes Fett. Der Widerwille, den viele Menschen gegen das Pferdefleisch haben, ist unberechtigt, da das Pferd zu den edelsten und saubersten Tieren gehört.

Krankes Fleisch. Gesundheitsschädlich ist das Fleisch kranker Tiere (Milz- und Rauschbrand, Perlsucht bei Rindern, Rotlauf bei Schweinen). Das Fleisch von Rindern und Schweinen kann auch Finnen, das der Schweine außerdem Trichinen enthalten. Die Finne wächst sich im menschlichen Körper zum Bandwurm aus. Die Trichine ist ein fadenförmiges Würmchen. Gelangen Trichinen in den menschlichen Körper, so rufen sie schwere, sehr schmerzhafte, meist tödlich ausgehende Erkrankungen hervor. In Deutschland ist durch das Reichsviehseuchengesetz vom Mai 1894 und durch die eingeführte Trichinenschau die Gefahr, Fleisch von kranken Tieren zu bekommen, ziemlich ausgeschlossen.

Einkauf und Verwendung. Das Fleisch frischgeschlachteter Tiere bleibt bei der Zubereitung steif und zäh; deshalb muß man beim Einkauf darauf achten,

daß das Fleisch gut abgehängt ist (Kühlraum). Mageres Fleisch muß 2—6 Tage abhängen, bei mit Fett durchwachsenem Fleisch und Kalbfleisch genügt eine Abhängezeit von 2—3 Tagen. Durch das Abhängen wird das Fleisch mürbe. Niemals aber darf es sich schmierig anfühlen, in allen Farben schillern und übel riechen. Solches Fleisch ist stark in der Zersetzung begriffen und gesundheitsschädlich (Fleischgift!). — Wichtig ist, daß man beim Einkauf das für die verschiedenen Zubereitungsarten geeignete Stück wählt. Gute Kochstücke vom Rind sind: Bug, Brust, Rippendeckel, Zwerchripp (Leiter), Kurz- und Hochripp und Stücke vom Bauch. Gute Bratenstücke sind: Lummel, Schoß, Hüft- und Schalenstück. Zu Sauerbraten nimmt man gern Schwanzfeder. Ochsenschwanz und Wadenstücke liefern besonders kräftige Brühen. Kalbfleisch wird meistens gebraten. Die besten Bratenstücke sind Rücken und Schlegel. Beliebt sind auch Nierenbraten und Brust, die gefüllt wird. Hals-, Brust-, Bauch- und Beinstücke eignen sich zum Dämpfen (eingemachtes und braunes Kalbfleisch). Aus Kalbskopf und -Füßen stellt man leimhaltige Brühen für Kinder und Kranke her.

Hammelfleisch wird gekocht, gebraten und gedämpft; die mit Fett durchzogenen Brust- und Bauchstücke sind gute Kochstücke, während man Rücken, Schlegel und Bug zum Braten bevorzugt.

Vom Schwein eignen sich Rücken, Lenden, Schlegel, Bug und Kamm besonders zum Braten. Zum Kochen nimmt man mit Vorliebe gesalzenes oder geräuchertes Schweinefleisch. Alle Stücke eignen sich zum Kochen.

Pferdefleisch ist am besten, wenn es eingebeizt wird. Auch das Fleisch des Wildes legt man vor der Zubereitung meist in eine Essigbeize.

Aufbewahrung.

Frisches Fleisch kann man für 1—3 Tage in einem Mullsäckchen hängend, oder mit Senf bestrichen, oder in ein täglich frisch befeuchtetes Essigtuch eingeschlagen oder in Sauermilch gelegt, aufbewahren. Für 3—5 Tage legt man es in eine Essigbeize, für 8—14 Tage kann es durch Einsalzen und für noch länger durch Räuchern haltbar gemacht werden.

Die Eingeweide.

Zu den Eingeweiden gehören die in den verschiedenen Höhlungen des Tierkörpers liegenden Weichteile, wie Hirn, Zunge, Lunge, Herz, Leber, Magen, Nieren, Milz, Netz und Gedärme und das in der Brusthöhle des Kalbes liegende Brieschen, auch Kalbsmilch genannt.

Die meisten dieser Eingeweide sind sehr geschätzt, da sie bei richtiger Zubereitung sehr schmackhafte Speisen liefern. Im Nährwert kommen die Eingeweide dem Muskelfleisch der Tiere fast gleich.

Zu den zartesten, leichtverdaulichsten Eingeweiden gehören diejenigen des Kalbes; besonders Hirn und Brieschen sind sehr zart und eignen sich, trotzdem sie fettreich sind, gut als Kinder- und Krankenkost.

Im allgemeinen sind die Eingeweide nicht ganz so leicht verdaulich wie das Muskelfleisch der Tiere, weshalb man sie am besten schon bei der Zubereitung möglichst fein zerkleinert.

Leber, Lunge, Nieren, Milz, Hirn, Brieschen gehen ihres Blutreichtums halber und wegen ihres zarten Gewebes sehr leicht in Zersetzung über; deshalb sollte man diese Eingeweide möglichst am Schlachttag verwenden. Die Zunge schmeckt frisch, aber auch gesalzen und geräuchert sehr gut. Sie gehört zu den wertvollsten Eingeweiden und ist deshalb auch teuer. Der Magen der Wiederkäuer wird vom Metzger schon gekocht und kommt unter der Bezeichnung Sülz oder Kutteln in den Handel. Auch das Gekröse, worunter man eine krause, fette Haut versteht, an der die Gedärme befestigt sind, wird vom Metzger meist schon in gekochtem Zustande verkauft. Geschätzt ist nur das Gekröse des Kalbes. Das Netz ist eine mit Fett durchzogene Haut, die gerne zur Umhüllung der Leber, wenn man diese in ganzem Zustand dämpft, verwendet wird oder auch als Hülle um den Hackbraten.

Lunge, Sülz und Gekröse sind billiger wie das Muskelfleisch der Tiere und deshalb besonders empfehlenswert.

Die Eingeweide können äußerst vielseitig verwendet und zubereitet werden. Nachdem sie sorgfältig vorbereitet sind, werden sie entweder nur gekocht (Zunge) oder roh oder vorgekocht in hellem oder dunkelm, würzigem Beiguß gedämpft, oder sie werden gebraten (gebacken). Man verwendet sie ferner zu Salat, Klößen, Puddingen und als Fülle zu Pasteten. Die meiste Verwendung finden sie jedoch zur Wurstbereitung. Man stellt frische und durch Räuchern auch wertvolle Dauerwürste daraus her.

Die Zubereitung des Fleisches.

Durch die Zubereitung soll das Fleisch wohlschmeckender und verdaulicher gemacht werden. Man kann es kochen, dämpfen oder braten.

Das Fleisch gehört zu den teueren Nahrungsmitteln; es ist daher wichtig, bei der Vor- und Zubereitung darauf zu achten, daß alle Nährstoffe erhalten bleiben.

Deshalb darf man das Fleisch nie längere Zeit auf einem Holzbrett liegen lassen. Man wäscht es rasch. Zum Braten schabt man das Fleisch meist nur gut ab. Durch Klopfen sucht man die Fasern zu lockern, dabei müssen Brett und Klopfer naß gemacht werden. Bei Bratfleisch werden Häute, Sehnen und überflüssiges Fett entfernt. Letzteres wird ausgelassen und zum Anbraten verwendet.

Mageres Fleisch (Schwanzstück, Lummel vom Rind, sowie das Fleisch des Wildes) wird vor dem Braten gespickt. Kalbs- und Hammelsbrust, sowie Bauchstück vom Rind füllt man mit Weck- oder Fleischfülle. Die kleinen Fleischstücke für eingemachtes Kalbfleisch überbrüht man, damit das Fleisch bei der Zubereitung weiß bleibt. Um dünne Fleischstücke saftig zu erhalten, rollt man sie (Rouladen); Schnitzel und Koteletten paniert man kurz vor dem Braten.

Zum Braten wird das Fleisch nach dem Häuten und Klopfen auf allen Seiten gut mit Salz und Pfeffer eingerieben.

Kochen. Um beim Kochen ein saftiges Stück Fleisch zu erhalten, verfährt man auf folgende Weise: Die gut gewaschenen, zerkleinerten Knochen setzt man mit kaltem Wasser auf. Damit sie recht ausgelaugt werden, bringt man sie langsam zum Kochen. Des Wohlgeschmacks wegen gibt man der heißen Brühe sogenanntes Suppengrün (Lauch, Sellerie, Gelbrübe, Erbsenhülsen, Spargelschalen, Tomaten usw.) zu. Erst, wenn die Brühe kocht, fügt man Salz und Fleisch bei, dadurch wird das Austreten des Fleischsaftes verhindert. Das Fleisch muß langsam (Kochkiste) in zugedecktem Topfe gekocht werden. Beim Kochen genügt eine Temperatur von 95—98° C. Die Hausfrau sagt, das Wasser soll nur Bläschen ziehen. Bei zu starkem Kochen lösen sich die Leimstoffe vollkommen auf, das Fleisch zerfällt in seine Muskelfasern und schmeckt kraftlos. — Ein Stück Fleisch von 1—2 Pfund braucht eine Kochzeit von 1½—2 Stunden.

Aus der Fleischbrühe stellt man durch Suppeneinlagen schmackhafte, nahrhafte Suppen her. Fleischbrühe wird oft auch als appetitanregendes Mittel für Kranke und Genesende verwendet. In diesem Falle muß die Brühe reich an Extraktstoffen sein. Deshalb stellt man zur Bereitung von Fleischbrühe für Kranke das Fleisch zu gleicher Zeit

Die in Baden üblichen Bezeichnungen der Fleischstücke des **Rindes.**

1. Lenden, Filet od. Lummel.
2. Schoß, Nierenstück oder Roastbeef.
3. Schwanzfedervorschlag oder Mürbschoß.
4. Schwanzfeder.
5. Schwanzstück, Hüfte, obere Schale o. Ganzspitze.
6. Gänzle oder Bauernlummel.
7. Hochrippe.
8. Kurzrippe.
9. Bugblatt.
10. Dicker Bug. (Unter dem Bug liegt abgedeckte Rippe, auch Leiter genannt.)
11. Bruststpitze.
12. Brustkern.
13. Sehniger Bug.
14. Zwerchrippe.
15. Dicker Lappen oder Bletz.
16. Hinterer Schenkel.
17. Waden.
18. Bauchlappen.
19. Kammrippe, Hals.
20. Kopf.
21. Schwanz.

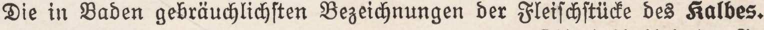
Verwendung der verschiedenen Stücke:

Zum Kochen eignen sich: Schwanzfedervorschlag oder Mürbschoß, Schwanzfeder, obere Schale, Ganzspitze, Bauernlummel, Kurzripp, Bugblatt, dicker Bug, abgedeckte Rippe, Bruststpitze, Brustkern, Sehniger Bug, Zwerchrippe, Dicker Lappen oder Bletz, hinterer Schenkel, Waden, Bauchlappen, Kammrippe.

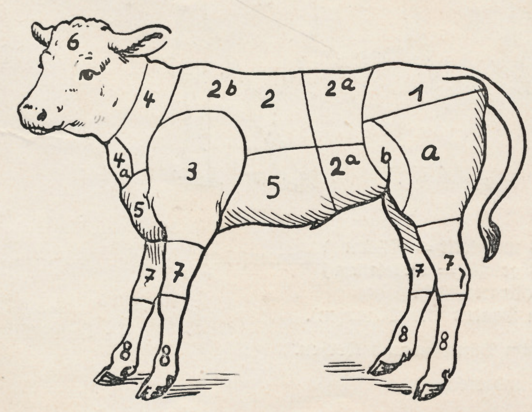
Die wertvollsten Bratenstücke sind: Lenden, Filet oder Lummel und Schoß, Nierenstück oder Roastbeef.

Zum Braten eignen sich außerdem: Schwanzfedervorschlag, Mürbschoß, Schwanzfeder, Schwanzstück, obere Schale oder Ganzspitze, Gänzle oder Bauernlummel, Hochrippe.

Zum Dämpfen nimmt man: Schwanzfedervorschlag oder Mürbschoß, Schwanzfeder, obere Schale oder Ganzspitze, Gänzle.

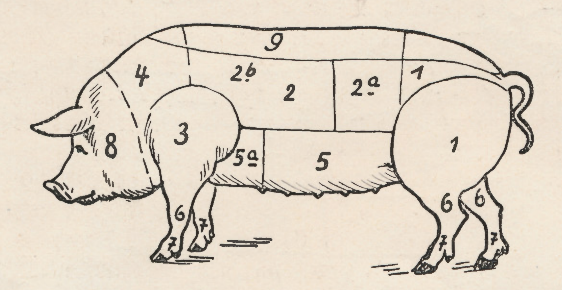


Die in Baden gebräuchlichsten Bezeichnungen der Fleischstücke des **Kalbes.**



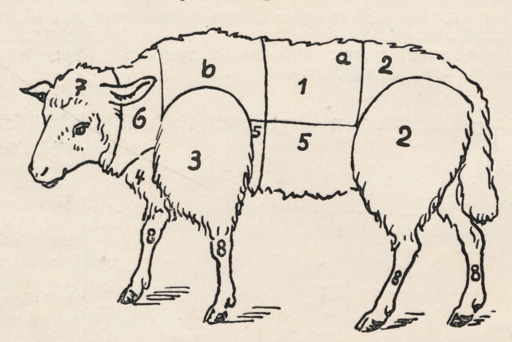
1. Schlegel, Oberschale (zum Braten, besonders geeignet für Schnitzel und Rouladen).
   a) Frikandeau (gutes Bratenstück).
   b) Nuß (für Schnitzel und gutes Bratenstück).
2. Rücken, die Rippen müssen soweit gekürzt werden, daß man den Rücken flach auflegen kann. (Gutes Bratenstück.)
   a) Nierenstück (gerollt zu Braten).
   b) Kotelettestück (zu Koteletten).
3. Bug (zum Braten).
4. Hals
   a) Briesle } zum Dämpfen.
5. Brust (zum Braten u. zum Dämpfen).
6. Kopf (zum Kochen von Sulzen, zum Dämpfen und Backen).
7. Haxen (zum Braten und Dämpfen).
8. Füße (für Brühen zu Krankensuppen und für Sulzen).

Die in Baden üblichen Bezeichnungen der Fleischstücke des **Schweines.**



1. Schlegel oder grüner Schinken (zum Braten oder gesalzen und geräuchert zum Kochen oder zum Rohessen).
2. Rücken [Karree] (zum Braten).
   a) Schoßstück mit Lenden (zum Braten).
   b) Kotelettestück (zu Koteletten).
3. Bug oder Schäufele (zum Braten oder gesalzen und geräuchert zum Kochen).
4. Kamm oder Hals (zum Braten und Dämpfen).
5. Bauch } zum Kochen und Dämpfen.
   a) Brust } Gesalzen und geräuchert; Bauchspeck — Dürrfleisch.
6. Eisbeine }
7. Füße } Knöchle (gesalzen zum Kochen).
8. Kopf (zum Kochen und zu Sulzen).
9. Rückenspeck (Spickspeck).

Die in Baden üblichen Bezeichnungen der Fleischteile des **Hammels.**



1. Rücken
   a) längs des Rückens ungeteilt = Rücken }
   b) längs des Rückens geteilt = Koteletten } Bratenstücke.
2. Schlegel oder Keule (Bratenstück).
3. Bug oder Blatt (zum Braten und Dämpfen).
4. Bruststpitze }
5. Brust und Bauch } zum Dämpfen und Kochen.
6. Hals (zum Dämpfen und Kochen).
7. Kopf.
8. Beine.

mit den Knochen mit kaltem Wasser auf. Man kann das Fleisch, um es besonders gut auszulaugen, noch zerkleinern. Solches Fleisch schmeckt aber dann fade und wird vom Körper nicht ausgenützt. Um es noch zweckmäßig verwenden zu können, bereitet man, unter Zugabe von etwas frischem Fleisch und Gewürz, Fleischküchlein daraus.

Salzfleisch. Salzfleisch stellt man stets mit warmem Wasser zum Kochen auf. **Rauchfleisch.** Rauchfleisch wäscht man gut ab und weicht es über Nacht ein. Wenn das Wasser nicht stark salzig ist, wird das Fleisch am nächsten Tag mit dem Einweichwasser aufgestellt. (Nicht kochen, nur ziehen lassen.)

Braten. Um beim Braten dem Fleisch die Säfte zu erhalten, legt man es in heißes Fett oder in eine gut erhitzte, gußeiserne Pfanne, die schöne Seite, bei gespicktem Fleisch die gespickte, nach unten. Durch die Hitze gerinnt das Eiweiß an der Außenseite und verschließt die Poren. Man brät das Fleisch auf allen Seiten gut an, dabei ist aber ein Hineinstechen mit der Gabel zu vermeiden. Damit man genügend wohlschmeckenden Beiguß erhält, gibt man beim Anbraten des Fleisches dicke Zwiebelscheiben, eine Tomate, etwas Gelbrübe und Brot oder statt des Brotes wenig Mehl zu.

Das angebratene Fleisch wird mit etwas heißem Wasser abgelöscht, damit es nicht anbrennt. Sehr schmackhaft wird der Braten, wenn man das Fleisch nach dem Anbraten mit Sauermilch (Rahm) übergießt. Zu 1 Pfund Fleisch eine kleine Tasse Sauermilch.

Der Braten wird in der offenen Pfanne im Backofen fertig gebraten. Ab und zu wird er mit dem Fett des Bratenbeigusses begossen. Macht sich während des Bratens die Zugabe von etwas Wasser nötig, so darf dieses niemals über das Fleisch gegossen werden, da sonst die Farbe der Kruste und der Wohlgeschmack des Fleisches beeinträchtigt werden.

Die Bratezeit des Fleisches richtet sich nach der Fleischart und der Größe des Stückes. Die Temperatur des Bratfettes soll 180° C betragen.

Es brauchen 1 bis 1½ Pfd. Rindfleisch 2 Stdn. Bratezeit,
„ „ 1 bis 1½ Pfd. Lummel oder Roastbeef ¾ Stdn. Bratezeit,
„ „ 1 bis 1½ Pfd. Kalbfleisch ¾ bis 1 Stunde Bratezeit,
„ „ 1 bis 1½ Pfd. Schweine- oder Hammelfleisch 5/4 — 1½ Stdn. Bratezeit,
1 Beefsteak braucht 4—5 Minuten Bratezeit,
1 Kalbsschnitzel braucht 4—6 Minuten Bratezeit,
1 Schweinekotelette braucht 6—8 Minuten Bratezeit.

Beiguß. Das fertig gebratene Fleisch wird auf eine erwärmte Platte gelegt und bis der Beiguß fertig ist, warm gestellt. Bei Bereitung des Beigusses wird die Gelbrübe entfernt, alles am Boden und den Wandungen der Pfanne Ansitzende losgekratzt, wenn nötig, etwas Wasser zugegeben und der Beiguß durchgetrieben. Die Bratenknochen werden am nächsten Tage nochmals ausgekocht.

Dämpfen. Beim Dämpfen wird das Fleisch durch Einwirkung des Dampfes gargemacht; deshalb braucht man für diese Zubereitungsart eine festschließende Pfanne. Der Dampf umzieht das Fleisch und macht es weich und erhält es saftig.

Das Dämpfen kann auf verschiedene Art geschehen. Entweder brät man das Fleisch in heißem Fett gut an und löscht es mit etwas heißem Wasser ab, oder man gibt es roh oder angebraten in einen hellen oder dunklen Beiguß. Man dämpft es fest zugedeckt auf der Seite des Herdes gar.

Das Auslassen des Fettes.

Man mischt im Haushalt gewöhnlich Schweinefett und Nierenfett zu gleichen Teilen. Man kann aber auch noch Butter oder Pflanzenfett mit zur Mischung verwenden. Gutes Schweinefett soll weich aber dicht gelagert sein und schneeweiß aussehen. Gutes Nierenfett ist gelblichweiß und fester wie Schweinefett. Das Fett wird am besten am Schlachttage oder gleich am Tag nachher ausgelassen. Vor dem Auslassen legt man es mehrere Stunden in kaltes Wasser, das man öfter erneuert, damit alles Blut herausgezogen wird. Dadurch wird das ausgelassene Fett haltbarer. Das gewässerte Fett wird in kleine Würfelchen geschnitten oder von den Häuten befreit und durch die Fleischhackmaschine getrieben. Dann stellt man es in einer eisernen Kachel mit etwas Milch und einigen Zwiebel- oder Apfelscheiben auf den Herd und läßt es langsam auskochen. Wenn die rückständigen Grieben gelb werden und das Fett klar erscheint, ist es ausgelassen. Man gießt es durch ein Sieb in einen erwärmten Steinzeugtopf. Die Grieben preßt man in ein besonderes Töpfchen aus und verwendet dieses Fett zuerst. Die leicht ausgepreßten Grieben können noch gut zum Rösten von Kartoffeln oder zum Abschmälzen von Kartoffel- oder Hülsenfruchtsuppen verwendet werden. Die Schweinefettgrieben ißt man mit Salz zu Schalenkartoffeln oder Brot oder mischt sie unter Blutwurst, man kann sie auch fein verwiegen und an Stelle von Fett einem einfachen Hefeteig zugeben.

Das Schweinefett kocht rascher aus wie das Nierenfett, deshalb läßt man jedes Fett für sich aus und mischt die Fette erst beim Einfüllen. Verwendet man Butter zur Mischung, so wird diese ebenfalls für sich ausgelassen (siehe Seite 15). Pflanzenfett macht man nur flüssig und gibt es der Mischung zu. Margarine verwendet man nicht zu Fettmischungen.

Das ausgelassene Fett wird, bis es erkaltet ist, ab und zu durcheinander gerührt, damit es sich gut vermischt und dicht aufeinander setzt. Wenn man es nicht umrührt, wird beim Erkalten viel Luft mit eingeschlossen, wodurch die Haltbarkeit beeinträchtigt wird. Nach dem Erkalten wird der Topf zugebunden und das Fett kühl aufbewahrt.

Mischungen:

1 Pfund Schweinefett, 1 Pfund Nierenfett.
Oder: 1 Pfd. Schweinefett, 2 Pfd. Nierenfett, 1 Pfd. Butter.
„ 1 „ „ 2 „ „ 1 „ Pflanzenfett.
„ 2 „ Pflanzenfett, 1—2 Pfd. Butter.

Diese Fettmischungen können zur Zubereitung der meisten Speisen verwendet werden.

Die Fische.

Wir unterscheiden Süßwasser- und Meer- oder Seefische. **Arten.** Bekannte Süßwasserfische sind: Aal, Hecht, Karpfen, Forelle, Lachs, Barsch, Zander, Weißfische u. a. Von den Seefischen kommen für uns in Betracht: Hering, Merlan, Schellfisch, Kabeljau, Stockfisch, Scholle, Seeaal, Karbonadenfisch u. a. Erstere sind, nur mit einigen Ausnahmen (Weißfische), teuer und können daher nicht oft auf den Tisch weniger Bemittelter gebracht werden. Die meisten Seefische dagegen sind billig und, da sie bei richtiger Zubereitung sehr wohlschmeckend sind und in ihrem Eiweißgehalt dem Fleisch der Schlachttiere gleichkommen, sollte man sie, besonders in der kälteren Jahreszeit, recht oft zubereiten. Durch die Fischnahrung wird Abwechselung in unseren Küchenzettel gebracht; das ist von ganz besonderer Bedeutung, wenn es sich um die Ernährung schwacher nervöser Menschen handelt, die meistens an Appetitlosigkeit leiden.

Maßgebende Behörden, wie staatliche und städtische Verwaltungen, suchen die Volksernährung zu heben, indem sie dafür Sorge tragen, daß wertvolle Nahrungsmittel möglichst billig abgesetzt werden können. So sorgt die Eisenbahnverwaltung durch geeignete Versandwagen (Kühleinrichtung) und durch rasche Beförderung (Eilfracht zum Preis von Frachtgut)

dafür, daß die wertvollen, aber leicht verderblichen Fische rasch in die Hände der Konsumenten kommen. Die Städte richten Fischmärkte ein (Verwendung städtischer Beamter, Lokale) und so können die Seefische, trotzdem sie einen weiten Weg zu uns nach Baden machen müssen, und ihre Verpackung und Behandlung große Sorgfalt erfordert, doch sehr billig verkauft werden. Viele kosten nur ein Drittel soviel wie das Fleisch der Schlachttiere. Allerdings muß bei Fischnahrung mit einem Abfall von 30—50 Proz. gerechnet werden, weshalb man von Fisch 1/3 bis die Hälfte an Gewicht mehr einkaufen muß, wie von Fleisch der Schlachttiere.

Nährwert. Die Bedeutung des Fischfleisches liegt in seinem Eiweißgehalt, denn die übrigen Nährstoffe fehlen fast ganz. Nur einige (Salzhering, Aal, Spiegelkarpfen, Lachs) sind fettreich. Der Eiweißgehalt des Fleisches frischer Fische beträgt 17 bis 20 %, der gewässerte Stockfisch enthält etwa 34 % Eiweiß, der Salzhering 19 %, der Aal 28 % Fett; außerdem enthält das Fischfleisch Leim, nur ganz geringe Spuren von Salzen und bis zu 75 % Wasser.

Damit wir eine vollwertige Nahrung erhalten, genießen wir abgeschmälzte Kartoffeln und einen Beiguß oder einen mit genügend Öl angemachten Kartoffelsalat, oder auch Kartoffeln und zerlassene Butter dazu, oder wir bereiten Auflauf oder Küchlein daraus und geben diese Speisen mit Kartoffeln und grünem Salat zu Tisch. Gebackener Fisch ist eine gute Zuspeise zu Gemüse.

Verdaulichkeit. Da das Fleisch der Fische wasserreich und fettarm ist und zarte Fasern besitzt, ist es leicht verdaulich (Krankenkost).

Verwendung. Die Fische werden frisch, getrocknet, gesalzen, geräuchert zu vielerlei Gerichten verwendet. Besonders empfehlenswert ist die Verwendung des Herings, der in den verschiedenen Formen, als grüner Hering, Salzhering, Matjeshering oder mariniert (Bismarckhering), geräuchert (Bückling), in Gelee, in Tomatenbeiguß, in Mayonnaise außerordentlich wohlschmeckend ist und mit Kartoffeln zusammen eine ausreichende Nahrung bietet.

Außer dem Fleisch der Fische verwendet man auch die Eier (Rogen) einiger in der Wolga lebender Fische (Stör, Hausen) zur Bereitung von Kaviar. Kaviar hat zwar einen hohen Nährwert, ist aber sehr teuer und zählt daher zu den Luxusspeisen. Als appetitanregendes Mittel für Rekonvaleszenten hat Kaviar eine gewisse Bedeutung.

Aus dem Fett der Leber des Kabeljaus wird Lebertran bereitet. (Wichtig für Blutarme, weil reich an Vitaminen.) Das Fett der Wale kommt unter der Bezeichnung Tran in den Handel. Fischtran wird in der Industrie vielseitig verwendet,

besonders auch zur Seifenbereitung. Die gemahlenen Gräten der Fische (Fischmehl) finden als Zusatz zu Schweine- und Hühnerfutter Verwendung. Aus dem Leim der Fischhäute, Köpfe und Flossen stellt man das bekannte Klebemittel Syndetikon her.

Einkauf. Die Fische sind frisch vom Wasser kommend am besten, deshalb sollte man Süßwasserfische immer lebend einkaufen. Sie müssen sich frisch und munter im Wasser bewegen und dürfen nicht auf der Seite schwimmen. Am besten läßt man sie vom Fischhändler töten.

Tote Fische müssen frischrote Kiemen, klare, noch prall gespannte Augen, festes Fleisch und einen frischen Seegeruch besitzen. Man kauft die Fische erst am Tage der Zubereitung ein und legt sie bis zum Gebrauch an einen kühlen Ort, niemals aber in kaltes Wasser. (Beschleunigung der Zersetzung.)

Salzheringe müssen helles Fleisch haben und dürfen nicht tranig riechen. Bücklinge oder sonstige Rauchfische müssen eine fettglänzende Haut und einen frischen Rauchgeruch besitzen. Bei Fischkonserven beachte man, daß die Böden und Deckel der Büchsen sich nicht gewölbt haben.

Vorbereitung. Bei der Vorbereitung werden die Fische geschuppt, sauber ausgenommen (bei Süßwasserfischen Vorsicht wegen Galle) und gründlich gewaschen. Dann werden die Flossen gestutzt und wenn der Kopf daran bleibt, Augen und Kiemen sorgfältig entfernt. Zum Backen und Dämpfen können die Fische gehäutet werden, meistens werden sie noch entgrätet, dann in Portionsstücke geschnitten und eine Stunde vor der Zubereitung eingesalzen. Bei Süßwasserfischen, die man blau sieden will (Schleie, Karpfen, Aal, Forelle), muß man darauf achten, daß der über der Haut liegende Schleim keine Risse bekommt oder womöglich gar abgewaschen wird. Man nimmt sie auf einer Platte liegend aus und spült beim Waschen das Wasser mit der Hand leicht darüber. Dann wird der Fisch mit heißem Essig begossen und kurze Zeit ans offene Fenster gestellt.

Salzheringe legt man vor dem Putzen 24—36 Stunden in öfter zu erneuerndes kaltes Wasser; dann werden sie am besten geschuppt, gehäutet und entgrätet.

Zubereitung. Man kann die Fische kochen, dämpfen, backen, kann Küchlein, Auflauf, Pudding und Salat daraus herstellen.

Aufbewahrung. Lebende Fische können in ständig sich erneuerndem Wasser (Wanne unter Wasserhahnen) 1 bis 2 Tage aufbewahrt werden.

Seefische gehen, sowie sie aufgetaut sind, rasch in Zersetzung über (Fischgift!); sie können deshalb, nur wenn sie auf Eis liegen, 1 bis 2 Tage aufgehoben werden.

Salzheringe hebt man in der Lake auf. Bücklinge verderben ebenfalls rasch und können, besonders bei warmer Witterung, nicht einmal von einem Tag zum anderen aufbewahrt werden.

B. Pflanzliche Nahrungsmittel.

Das Getreide.

Arten und Anbau.

Es nimmt von allen kultivierten Nahrungspflanzen die erste Stufe ein, denn es hat von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln die größte Bedeutung für uns.

Zu unseren einheimischen Getreidearten gehören Weizen und seine Abarten Dinkel oder Spelz und Einkorn, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse und Mais. Alle gehören in die Pflanzenfamilie der Gräser.

Erwähnt sei auch der Buchweizen (Heidekorn), dessen kleine Früchtchen ein besonders für die Krankenkost wertvolles Mehl liefern.

Das Getreide gedeiht auf der ganzen Erde. Man unterscheidet Winter- und Sommergetreide, je nachdem dasselbe schon vor dem Winter oder im Frühjahr gesät wird. Zum Wintergetreide gehören Weizen, Spelz, Roggen und Gerste. Doch gibt es auch Sommerweizen und -Roggen. Gerste wird meist als Sommerfrucht angepflanzt.

Der Weizen wird in den verschiedensten Sorten angebaut, je heller das Korn ist, um so edler ist die Sorte. Die geringsten Sorten haben braunrote Körner. — Die größten Weizenmengen erzeugen Amerika, Frankreich, Britisch-Indien, Rußland, Spanien, Rumänien, Australien. Deutschland führt Weizen ein.

Der Roggen ist nach dem Weizen das wichtigste Getreide. Er gedeiht auch in nördlichen Ländern, wo Weizen nicht mehr gut fortkommt. Gute Roggenkörner sehen grau-gelb aus. Den meisten Roggen liefern Rußland, Deutschland, Polen, Vereinigte Staaten, Tschecho-Slowakei.

Die Gerste ist unsere nördlichste Kulturpflanze. Am geschätztesten ist die zweizeilige Gerste. Die größten Mengen Gerste liefern Amerika, Britisch-Indien, Japan, Rumänien, Spanien, Deutschland, Polen, Großbritannien.

Der Hafer ist eine wetterharte Pflanze, er läßt sich auch in rauhen Gebirgsgegenden mit Vorteil anbauen. In Schweden-Norwegen, sowie in Schottland wird er als Brotfrucht verwendet. Besonders viel wird der Hafer in den Vereinigten

Staaten von Nordamerika angebaut, außerdem erzeugen Rußland und Deutschland viel Hafer.

Der Mais, auch Welschkorn genannt, ist in Mexiko heimisch. Jetzt wird er in zahlreichen Spielarten auch in den milderen Gegenden der gemäßigten Zone angepflanzt. Sehr große Mengen Mais liefert Nordamerika, nach diesem Italien.

Die Hirse hat keine große Bedeutung für uns. Ihre Heimat ist Indien. Man unterscheidet Rispen- und Kolbenhirse. Beide Arten werden in Deutschland angepflanzt.

Anbau in Baden. In Baden ist über die Hälfte des Ackerlandes mit Getreide bebaut. Weizen und Roggen werden besonders in der Baar, der Seegegend, dem Bauland und dem Kraichgau angepflanzt. Winterspelz oder Dinkel ist eine Spezialität im Bauland. Der Bauländer Spelz wird meist zu Grünkern verarbeitet. Gerste und Hafer werden in ganz Baden angebaut. Das Hauptgetreide des Schwarz- und Odenwaldes ist der Hafer. Im Odenwald wird auch etwas Buchweizen gebaut.

Nährwert. Die Samenkörner unserer einheimischen Getreide enthalten durchschnittlich bis zu 12 % Eiweiß (Kleber), 60 % Stärkemehl, $1^1/_2$—$2^1/_2$ % Fett (Hafer enthält 6 % Fett), 2 % mineralische Bestandteile, etwa 12 % Wasser und 10 % Holzfaser. Außerdem, was besonders wichtig ist, nervenstärkende Vitamine.

Die aus Getreideerzeugnissen bereiteten Speisen, besonders diejenigen aus Hafer, bieten, in Verbindung mit etwas Milch, eine vollwertige Nahrung. Etwas Milch ist nötig, da das Getreideeiweiß kein ganz vollwertiges Eiweiß ist. Es wäre sehr zu wünschen, daß man hauptsächlich den in den Wachstumperioden stehenden Menschen anstelle des oft wertlosen Morgenkaffees eine dicke Hafersuppe verabreichen würde. (Siehe Kaffee, Tee, Kakao.)

Verdaulichkeit. Im allgemeinen sind die Mahlerzeugnisse leicht verdaulich, vorausgesetzt, daß sie gut weich gekocht sind. Am leichtesten verdaulich ist das Mehl und von diesem wieder das Weizenmehl, was besonders für die Ernährung von Magen- und Darmkranken und von Personen mit schwachen Verdauungsorganen wichtig ist.

Mahlerzeugnisse. In der Mühle werden aus dem Samenkorn die verschiedensten Erzeugnisse hergestellt. Nicht ganz ausgereifte, gedörrte Dinkelkörner liefern den beliebten Grünkern.

Aus der Gerste stellt man Graupen und Perlgerste her.

Aus Gerste und Hafer werden Flocken und Grütze bereitet. Aus Weizen, Spelz, Gerste und Mais wird Grieß hergestellt. Grober Grieß ist schmackhafter als feiner.

Aus allen Getreidearten bereitet man Mehl. Am gebräuchlichsten sind Weizen- und Roggenmehl; ersteres ist unter der Bezeichnung Weißmehl und letzteres wegen seines grauen Aussehens als Schwarzmehl bekannt. Maismehl kommt unter der Bezeichnung Maizena oder Mondamin in den Handel. Aus Weizen stellt man auch Stärke, aus Weizen und Mais Puder her.

Verwendung der einzelnen Pflanzenteile.

Die meiste in Deutschland angebaute Gerste wird zur Bier- und Spiritusbereitung verwendet. Aus geringen Mengen wird der wertvolle Malzkaffee hergestellt.

Große Mengen von feinem Grieß verarbeitet die Industrie zu Makkaroni, Nudeln und sonstigen Teigwaren.

Die bei Verarbeitung des Kornes entstehenden Abfälle, wie die äußere Hülle vom Dinkel oder Spelz (Spreu) und die dicht um das Samenkorn liegende holzige Schale (Kleie) finden ebenso wie der dürre Halm (Stroh) noch gute Verwendung. Spreusäcke dienen als Matratzenersatz für Kinderbetten. Die Kleie ist ein wertvolles Viehfutter, weil an ihr noch ein großer Teil des Klebers haftet. Stroh wird zu allerlei Flechtereien, Roggenstroh hauptsächlich als Bindestroh verwendet. Außerdem wird Stroh in Form von Häcksel als Streckungsmittel für Viehfutter, zu Streu fürs Vieh, sowie als Schutz gegen Hitze und Kälte (Eiskeller, Frühbeete u. dergl.) benutzt.

Im Haushalt bereitet man aus den verschiedenen groben Mahlerzeugnissen Suppen, Breie, Klöße, Küchlein, Puddinge und Aufläufe.

Zubereitung von Suppen.

Ganze Körner, Flocken und Grütze stellt man, nachdem sie gewaschen sind, mit kaltem Wasser am besten in einem irdenen Topfe auf, damit das Stärkemehl langsam und gleichmäßig aufquillt. Man gibt nur soviel Wasser zu, daß es zweifingerbreit über dem Mahlerzeugnis steht. Dadurch wird ein Herumsprudeln der Körner in der Flüssigkeit verhindert, und die Speisen werden sämig.*) Zum Auffüllen muß stets kochende Flüssigkeit verwendet werden. Grieß läßt man, da hier das Korn feiner zerteilt ist, in die kochende Flüssigkeit einlaufen. Ganze Körner, Flocken und Grütze erfordern eine Kochzeit von 1½—3 Stunden. Grieß ist in 20 Min. gar. — Aus dem Mehl bereitet man hauptsächlich Brot, Kuchen und sonstige Backwerke, sowie allerlei Mehlspeisen; außerdem benützt man das Weißmehl als Bindemittel zu Suppen, Gemüsen und Beigüssen.

Teigbereitung.

Beim Anrühren eines Mehlteiges achte man darauf, daß die Flüssigkeit dem Mehle unter beständigem Umrühren und stets nur in kleinen Mengen zugegeben wird, da es sonst Knollen gibt.

*) Bezeichnung für dicklich.

Mehlschwitz

Das geröstete Mehl wird Mehlschwitze genannt. Je nach dem Röstgrade unterscheidet man eine helle, gelbe oder dunkle Mehlschwitze. Helle Mehlschwitzen bereitet man am besten in irdenem, gelbe in Aluminium- oder emailliertem Topf und braune stets in einer eisernen Pfanne zu. Dem heißen Fett gibt man das Mehl bei und rührt das Ganze so lange um, bis es die gewünschte Farbe hat. Verwendet man feingeschnittene Zwiebeln, so gibt man diese bei der weißen Mehlschwitze mit dem Mehl ins Fett; der gelben und braunen Mehlschwitze gibt man sie erst zu, wenn das Mehl beinahe die gewünschte Farbe hat, da sie sonst schwarz und bitter werden. Die Mehlschwitze wird vorsichtig unter beständigem Rühren mit warmem Wasser abgelöscht, damit sich keine Klümpchen bilden = Beiguß.

Beim Einkauf grober Mahlerzeugnisse beachte man, daß die Körner gleichmäßig in Form und Farbe und trocken sind. Sie dürfen keinen muffigen Geruch haben. Man kauft am besten keine zu großen Vorräte ein, da sich leicht Mehlwürmer bilden.

Gutes Mehl soll gelblich-weiß, nicht grau aussehen, einen kräftigen Geruch haben und sich trocken anfühlen. Beim Zusammendrücken mit der Hand sollen die Fingereindrücke sichtbar bleiben, ballen darf sich das Mehl jedoch nicht. Am sichersten läßt sich die Güte des Mehls bei der Verwendung erkennen. Gutes Mehl gibt einen gewölbten Teig, während ein aus geringem oder gefälschtem Mehl bereiteter Teig in die Breite fließt. Mehl kann mit Kreide, Gips, Schwerspat u. dergl. gefälscht werden.

Grobe Mahlerzeugnisse hebt man in gut verschlossenen Steinzeug- oder Porzellandosen oder in hängenden Säckchen an einem trockenen, luftigen Orte auf. Zur Aufbewahrung von kleinen Mehlvorräten eignen sich Steinzeugtöpfe oder Holzschubladen. Für größere Mehlvorräte hat man die bekannten Mehlkasten. Zu beachten ist, daß größere Vorräte ab und zu umgeschaufelt werden müssen.

Teiglockerungsmittel.

Alle Backwerke und Mehlspeisen müssen locker sein, damit sie leicht verdaut werden können.

Die Lockerung erreicht man dadurch, daß man möglichst viel Luft in die Speisen bringt. Es geschieht dies durch Sieben des Mehles, Rühren oder Schlagen des Teiges oder durch Vermengen des Teiges mit Eierschnee. Die Luft dehnt sich in der Wärme aus und lockert die Speise.

Arten.

Man kann aber auch auf künstliche Weise eine Lockerung erzielen, indem man den Teigen besondere Lockerungsmittel bei-

fügt. Solche Lockerungsmittel sind: doppeltkohlensaures Natron, Backpulver, Pottasche, Hirschhornsalz, Hefe und Sauerteig. Bei der Erhitzung verflüchtigen sich die genannten Salze und nehmen beim Aufsteigen den Teig mit in die Höhe. — Die Salze dürfen nicht alt sein und müssen gut verschlossen aufbewahrt werden, sonst verlieren sie ihre Triebkraft.

Sauerteig. Der Sauerteig entsteht, wenn man von einem Brotteig ein kleines Laibchen formt, dieses in ein Steinzeugtöpfchen legt und mit Salz bestreut an einem kühlen Ort 8—10 Tage stehen läßt. Er wird als Triebmittel zu Brot verwendet, da er eine große Menge Gärungserreger enthält.

Hefe. Das gebräuchlichste Lockerungsmittel ist die Hefe. — Im Haushalt benützt man Bier- und Preßhefe. Die Bierhefe wird meist in flüssigem Zustand verkauft, sie wird daher leicht sauer und verdirbt. In letzter Zeit ist die Bierhefe fast vollkommen von der Preßhefe verdrängt worden, da Preßhefe viel zuverlässiger ist wie Bierhefe.

Die Hefe kommt in der Luft vor; sie ist ein einzelliges Pflänzchen, gehört in die große Familie der Pilze und vermehrt sich durch Sprossung.

Die Hefe, die wir zur Teiglockerung benützen, wird fabrikmäßig hergestellt. Zu den bedeutendsten Hefefabriken Deutschlands gehört diejenige von Sinner & Cie. in Grünwinkel bei Karlsruhe i. B.

Die Hefe braucht zu ihrer Vermehrung Wasser, Luft, Wärme und einen zucker- oder stärkehaltigen Nährboden. Früher wurde sie aus gekeimter Gerste (Grünmalz) und Kartoffeln oder Mais hergestellt, heutzutage verwendet man meist die noch zuckerhaltige Melasse dazu. (Rückstand von Zuckerbereitung.)

Der zuvor gereinigten Melasse, die noch mit etwas Wasser verdünnt wird, damit ihr Zuckergehalt nicht zu hoch ist, setzt man sog. Reinhefe zu, pumpt gereinigte, warme Luft in die Gärbottiche, und nun wachsen und vermehren sich die Hefepilze ungeheuer rasch. Sie nähren sich vom Zucker und zerlegen diesen in Alkohol und Kohlensäure (weingeistige Gärung). Wenn kein Zucker mehr im Gärbottich vorhanden ist, wird die Hefe zuerst mittels der Zentrifuge und dann durch Filterpressen vom Wasser befreit. Hierauf wird sie durch eine Maschine zu Riegeln geformt, mit dem Tagesstempel versehen und kommt in Pergamentpapier verpackt in den Handel. Aus der Flüssigkeit wird durch Destillation der Alkohol gewonnen.

Gute Hefe hat ein gelblich-weißes Aussehen, einen frischen, obstähnlichen Geruch und ist feuchtbrüchig. Alte Hefe sieht grau aus, riecht sauer und schmeckt bitter. Solche Hefe ist nicht mehr verwendbar.

Man kann Hefe höchstens 1—3 Tage, in Pergamentpapier eingewickelt, an einem kühlen Ort aufbewahren.

Die Teiglockerung wird bei Verwendung der Hefe dadurch bewirkt, daß die Hefepilzchen bei ihrer Vermehrung im Teig einen Teil des vorhandenen Zuckers in Alkohol und Kohlensäuregas umwandeln. Das Kohlensäuregas hat das Bestreben, zu entweichen; es nimmt beim Aufsteigen den Teig mit in die Höhe und durchsetzt ihn mit vielen kleinen Blasen. Dadurch wird der Teig locker.

Die Hefepilzchen vermehren sich am besten bei einer Temperatur von 26—32° C. In der Kälte vermehren sie sich nicht, durch Hitze werden sie getötet. Deshalb ist zu beachten, daß alle Zutaten und Gerätschaften zu einem Hefeteig erwärmt werden, niemals aber zu starker Hitze ausgesetzt werden dürfen.

Brotbereitung.

Das Brot ist von jeher das wertvollste Nahrungsmittel der Völker gewesen; denn es besitzt durch seinen reichen Stärke- und seinen nicht unbeträchtlichen Eiweißgehalt einen hohen Nährwert. (Unser heutiges Schwarz- bezw. Graubrot enthält durchschnittlich 50 Prozent Stärkemehl und 6 Prozent Eiweiß.) Auch ist das Brot gut verdaulich und wird uns nie zum Überdruß, da es keine stark ausgeprägten Geschmackstoffe enthält.

Die Hausfrau früherer Zeiten hat es sich zur Pflicht gemacht, dieses wichtige Nahrungsmittel selbst zuzubereiten. Sie ist dabei wohl von dem Gedanken ausgegangen, daß alles, was man selbst erzeugt, einen größeren Wert für einen hat, da es einmal billiger und meistens gehaltreicher ist, als fertig gekaufte Ware. Diese Gründe sollten auch die Hausfrau der heutigen Zeit veranlassen, das Brot wieder selbst zu backen. Die heranwachsenden Mädchen müssen daher lernen, wie man ein gutes Brot bereitet.

Man unterscheidet im Handel Weiß-, Grau-, Schwarz-, Kleiebrot und Pumpernickel. Für Gesunde ist Grau- oder Schwarzbrot, für Kranke und für alte Leute Weißbrot am geeignetsten. Kleiebrot, von dem Grahambrot eines der bekanntesten ist, und Pumpernickel sind für Personen, deren Verdauungsapparat träge arbeitet, besonders empfehlenswert. Für Zuckerkranke wird ein eiweißreiches Brot, das sogenannte

Arten.

Aleuronatbrot, hergestellt. Im Haushalt wird meistens Graubrot gebacken. Das Gelingen des Brotes ist abhängig von der Mehlmischung, vom geeigneten Trieb, von der Behandlung des Teiges und vom Backofen.

Mehlmischung.

Zur Bereitung von Brot eignet sich am besten eine Mischung von $^2/_3$ Roggen- und $^1/_3$ Weizenmehl. Gerstenmehl besitzt wenig Kleber; es liefert infolgedessen eine kurze Teigmasse. Das daraus hergestellte Brot wölbt sich nicht, sondern bleibt flach, wird leicht rissig und trocknet rasch aus, wodurch es beim Aufschneiden bröselt. Man kann aber ganz gut Roggen-, Weizen- und Gerstenmehl mischen. Das Brot wird, wie alle Backwaren, am schönsten, wenn man gutes, abgelagertes Mehl dazu verwendet. Geringe Mehlsorten sind nicht ergiebig. Frisches Mehl liefert, seines Wasserreichtums halber, ein in die Breite laufendes Brot. Zur Streckung des Mehles kann man auf 3—4 Pfund Mehl 1 Pfund gekochte, geriebene Kartoffeln verwenden; dadurch wird auch ein rasches Austrocknen des Brotes verhindert.

Triebmittel.

Als Triebmittel verwendet man Hefe oder Sauerteig. Mit Hefe bereitetes Brot schmeckt süßlich, hält sich aber nicht so lange frisch, wie das leicht säuerlich schmeckende, mit Sauerteig bereitete Brot. — Man rechnet zum Brotbacken auf 1 Pfund Mehl 3—4 Gramm Hefe.

Mit einem kleinen Laibchen Sauerteig, der eine große Menge Gärungserreger enthält, lassen sich gut etwa 10 Pfund Mehl treiben.

Teigbereitung.

Am Tage vor dem eigentlichen Backen wird das Mehl in die Backschüssel gesiebt und warmgestellt. Am Abend desselben Tages macht man dann den sogenannten Vorteig. Man rührt die Hefe oder den Sauerteig mit soviel lauwarmem Wasser an, daß man damit aus etwa $^1/_3$ des Mehles einen weichen Vorteig bereiten kann. Diesen Vorteig bestreut man mit Mehl und stellt ihn zugedeckt in die Wärme. Am nächsten Morgen wird der Hauptteig bereitet. Der Vorteig, der über Nacht gut aufgegangen und dann wieder zusammengefallen ist, wird mit Salz überstreut (auf 1 Pfund Mehl einen Kaffeelöffel Salz) und recht gut durchgearbeitet. Alsdann mengt man nach und nach das Mehl hinein, wobei man das nötige lauwarme Wasser (30 bis 35 Grad C.) zugibt. Der Teig muß solange durchgeknetet werden, bis er sich gut von den Händen löst. Man macht den Teig steif, wenn man frisches Mehl verwendet; weich kann er sein, wenn man das Brot aus gut abgelagertem, trockenem Mehle herstellt. Verwendet man Gerstenmehl als Zusatz, so

gibt man dieses nie dem Vorteig, sondern immer erst dem Hauptteig zu, weil das Gerstenmehl sehr rasch in Gärung gerät und das Brot dann stark sauer schmeckt. — Der gut durchgearbeitete Teig wird mit einem Tuche zugedeckt und warmgestellt. Im Sommer ist der Teig gewöhnlich nach 1—2 Stunden aufgegangen, im Winter braucht er 2—3 Stunden zum Gehen. Genügend gegangen ist der Teig, wenn er sich gewölbt hat und ein Fingereindruck nicht sichtbar bleibt. Nun formt man mit Hilfe von Mehl auf dem Wellbrett gleichgroße, längliche oder runde Laibe daraus, die gut zusammengewirkt sein müssen, und legt sie zum nochmaligen Gehen in mit Mehl bestäubte Strohkörbe oder setzt sie gleich auf mit Fett bestrichene Bleche oder in gefettete Brotformen. Nach 20 bis 30 Minuten kann das Brot gebacken werden. Das Gelingen desselben hängt nun zum großen Teile noch von dem richtig geheizten Backofen ab, dessen Temperatur soll 200—250 Grad C. betragen.

Verarbeitung des Teiges.

Ein gemauerter Backofen, wie ihn fast jede Familie auf dem Lande besitzt, ist zum Backen des Brotes am geeignetsten. In kleineren Gemeinden ist manchmal ein Gemeindebackofen vorhanden, der von jeder Familie benützt werden darf. Im Winter kann man auch gut im Feuerraum der großen Schwarzwald-Kachelöfen backen. Auch im Bratofen eines Herdes kann Brot gebacken werden. Die Temperatur prüft man mit einem Stückchen Papier. Dieses muß sich nach einigen Minuten gelb färben. Um ein rasches Sinken der Ofenhitze zu vermeiden, darf während des Backens das Wasser im Schiff nicht erneuert, auch dürfen keine mit kaltem Wasser gefüllten Töpfe auf die Herdplatte gestellt werden. Das Feuer ist gleichmäßig zu unterhalten. — Der gemauerte Ofen ist genügend geheizt, wenn der Ruß, der sich während des Feuerns an der Decke des Backofens festsetzt, wieder verbrannt und die Decke wieder weiß geworden ist. Nach Entfernung der Holzkohlen und der Asche wird der Ofen rasch mit einem feuchten Tuche ausgewischt, damit das Brot direkt auf dem Boden des Backofens gebacken werden kann. Die Holzkohlen gibt man in einen alten Eimer und deckt sie rasch zu; sie liefern dann noch gute Bügelkohlen.

Backofen.

Kleine Laibe brauchen eine Backzeit von 1¼ bis 1½ Stunden, größere eine solche von 1½ bis 2 Stunden. Durch Klopfen am Boden des Brotes überzeugt man sich von seinem Garsein; der Ton muß hohl klingen. Ein Bestreichen vor und nach dem Backen mit schwachem Salzwasser macht die Brotkruste glänzend. Zum Abkühlen muß das Brot an einem zugfreien Ort hochgelehnt werden. — Um das Brot möglichst lange frisch zu er-

Backzeit.

Aufbewahrung.

halten, bewahrt man es in einem trockenen, luftigen Keller auf einer sogenannten Brothange, oder, wenn es sich nur um einen kleinen Vorrat handelt, in einem Steinzeugtopf auf, den man gut zudeckt. — Sollte das Brot einmal schimmelig geworden sein, so wird es nach Entfernung des Schimmels mit Salzwasser bestrichen und kurze Zeit im Backofen durchhitzt, es muß dann aber möglichst bald verwendet werden.

Verwendung und Verdaulichkeit.

Bezüglich des Genusses von Brot merke man sich, daß warmes Brot schwer verdaulich ist. Es ballt sich beim Kauen zusammen und kommt infolgedessen nicht genügend zerkleinert in den Magen. Die Verdauungssäfte können nicht überall eindringen, und so bleibt ein Teil der Nährstoffe ungelöst. Von frischem Brot wird meistens auch mehr gegessen, so daß es wirtschaftlicher ist, abgelagertes Brot zu verwenden.

Man sollte schon die kleinen Kinder dazu anhalten, kein Stückchen Brot achtlos fortzuwerfen, da selbst der kleinste Brotrest zur Streckung von Fleisch- oder sonstigen Speisen oder zu Suppe, sowie auch zum Futter der Haustiere verwendet werden kann.

Das Brot ist in Verbindung mit Obst besonders schmackhaft. Es ist daher sehr bedauerlich, daß in der Jetztzeit vielfach an Stelle dieses nahrhaften, einfachen, wohlschmeckenden und bekömmlichen Frühstück- oder Vesperbrotes Näschereien genossen werden, die viel Geld kosten, kaum Nährwert besitzen und häufig noch die Gesundheit schädigen.

Die Kartoffel.

Zu den unentbehrlichsten Nahrungsmitteln gehört die Kartoffel; es gibt kaum einen Tag in der Woche, an dem die Kartoffel nicht in irgend einer Form auf den Tisch kommt. Sie ist für jedermann erschwinglich und darum, wie das Brot, ein Volksnahrungsmittel.

Heimat und Verbreitung.

Im 16. Jahrhundert soll sie aus ihrer Heimat Amerika nach Europa gebracht worden sein, durch Franz Drake, dem in Offenburg ein Denkmal gesetzt ist zur bleibenden Erinnerung an den um das Wohl des Volkes bedachten Mann. Das „Kartoffellied“ von dem badischen Lehrer Samuel Friedrich Sauter, gest. 1846, erzählt von der nützlichen, vielseitig verwendbaren Kartoffel so anschaulich und lebendig; es dürfte keinem Badener unbekannt sein.

Der Anbau der Kartoffel ging infolge des Mißtrauens der Bevölkerung gegen die unbekannte Pflanze, die zu den giftigen Nachtschattengewächsen gehört, langsam voran; man mußte auf alle mögliche Weise das Vorurteil beseitigen. Aber Getreide-

mißernten, Not und Teuerung verschafften der Kartoffel Ansehen und allgemeine Verbreitung. Heutzutage ist sie überall, wo Ackerbau betrieben wird, angepflanzt und je nach Klima, Bodenbeschaffenheit, Düngung, Pflege in Güte, Farbe, Größe und Form recht verschieden. — Es gibt etwa 2000 Kartoffelsorten. Am besten gedeihen die Kartoffeln in sandigem Lehmboden. Der Erntezeit nach unterscheidet man Früh- und Spätkartoffeln; der Farbe nach rote, weiße, gelbe, blaue Kartoffeln. Bekannte Handelssorten sind die roten Rosenkartoffeln, Voltmann, weiße Schneeflocken, Industrie, blaue Riesen. Es gibt glatt- und rauhschalige Kartoffeln, letztere sind im allgemeinen mehliger, das Zellgewebe ist zarter, die Kartoffeln springen beim Kochen auf. Zu Salat sind besonders die länglichen roten „Wurstkartoffeln" und die kleinen gelben „Hörnle" geeignet.

Arten und Sorten.

Die Kartoffel enthält durchschnittlich 20 % Stärkemehl, 2 % Eiweiß, unbedeutende Mengen Salze, 70 % Wasser. Da das Eiweiß der Kartoffel vollwertig ist, zählt die Kartoffel zu den wertvollen Nahrungsmitteln. Allerdings ist ihr Nährwert gering, sie muß deshalb in Verbindung mit Fett (Butter, Speck) oder zu eiweiß- und fettreichen Nahrungsmitteln, etwa zu süßer oder saurer Milch, zu Buttermilch, weißem Käse, Hering oder Stockfisch genossen werden. Vollkommen zu verwerfen ist eine Nahrung, die vorwiegend aus Kartoffeln und Kaffee besteht. Bei einer solchen Ernährung werden die Menschen wohl dick aber nicht kräftig und vor allem nicht widerstandsfähig gegen Krankheit.

Nährwert.

Die Kartoffel darf, da sie in frischgekochtem Zustande leicht verdaulich ist, auch Kranken und Kindern verabreicht werden und zwar am besten als Brei oder mit der Gabel fein zerdrückt. Kalte Kartoffelspeisen sind schwerverdaulich, weil sich das aufgequollene Stärkemehl nach der Abkühlung wieder dicht aufeinanderlagert, die Verdauungssäfte können nicht richtig eindringen, die Kartoffeln liegen schwer im Magen und werden schlecht ausgenützt vom Körper. Besonders schwer verdaulich sind nicht ausgereifte Frühkartoffeln. Diese können sogar gesundheitsschädlich sein, weil sie noch Spuren von Solanin enthalten; nur die vollkommen reifen Kartoffeln sind frei von dem Gift. Man sollte daher vor Mitte August keine neuen Kartoffeln essen.

Verdaulichkeit.

Kein Nahrungsmittel kann so verschiedenartig zubereitet werden, wie die Kartoffel. Man kocht sie in der Schale oder schält sie und kocht sie als Schnitze oder Salzkartoffeln; man bereitet Salat, geröstete Kartoffeln, Küchlein, Klöße, Schupf-

Verwendung.

nudeln, Suppe, Brei, Rahm-, Petersilien- oder Heringskartoffeln oder saure Kartoffeln. Auch Kuchen, Pudding oder Auflauf stellt man mit Kartoffeln her. Mancherorts setzt man dem Brotteig auch gekochte, geriebene Kartoffeln zu. Siehe Brotbereitung Seite 35. Wintergemüse, wie gelbe und weiße Rüben und Bodenkohlraben, kocht man gerne mit Kartoffeln zusammen, um den strengen Geschmack dieser Gemüse zu mildern.

Auch für die Kartoffelschalen hat die Hausfrau gute Verwendung. Sie kocht neue, gußeiserne Töpfe damit aus, um dem Gußeisen überschüssigen Kohlenstoff zu entziehen, oder sie reinigt Wasser- oder Rotweinflaschen damit. Die Niederschläge an den Innenwandungen der Flaschen werden durch die Reibung leicht entfernt. Da das wenige Eiweiß der Kartoffel unter der Schale liegt, wird es meist mit abgeschält; deshalb sind gekochte Kartoffelschalen ein vorzügliches Schweine- oder Hühnerfutter. Getrocknet dienen Kartoffelschalen als Anfeuermittel. — In der Industrie stellt man aus der Kartoffel Spiritus, Stärkemehl und aus diesem den Kartoffel- oder deutschen Sago her. — Kartoffelstärke findet im Haushalt zum Sämigmachen von Suppen und Beigüssen aller Art und bei Bereitung von feinem Backwerk Verwendung. Auch zum Steifmachen bunter Schürzen und Waschkleider kann sie gut benützt werden. — Die Hausfrau stellt sich ihren Bedarf an Kartoffelstärke auf folgende einfache Weise her: große Kartoffeln werden gründlich gewaschen, geschält und auf einem gut verzinnten Reibeisen in lauwarmes Wasser gerieben. Man schüttet das Ganze auf ein an den 4 Beinen eines umgestürzten Küchenstuhles befestigtes leinenes Tuch und fängt das durchfließende, mit Stärkemehl vermischte Wasser in einer darunter stehenden Schüssel auf. Oben gießt man solange lauwarmes Wasser nach, bis man alle Stärke aus den Kartoffelfasern herausgewaschen hat. Damit sich die Stärke gut absetzen kann, läßt man das Wasser mindestens eine Stunde ruhig stehen; dann gießt man es sorgfältig ab. Ist die auf dem Boden des Gefäßes sitzende Stärke noch nicht ganz weiß, so wird sie noch ein- bis zweimal mit lauwarmem Wasser ausgewaschen. Zuletzt breitet man die Stärke zum Trocknen auf einem dicken Packpapier oder einer Platte auseinander. Nach dem Trocknen zerdrückt man sie mit einer sauberen Flasche auf dem Wellbrett ganz fein. Diese Kartoffelstärke entspricht vollkommen der fabrikmäßig hergestellten. 1 Pfund Kartoffeln gibt 90—100 Gramm Stärkemehl. Das bei Gewinnung der Stärke abgeschüttete Wasser ist vorzüglich zum Waschen dunkler Stoffe geeignet (man spart die Seife).

Bereitung von Kartoffelstärke im Haushalt.

Die Stoffe werden feucht gebügelt und sind dann wieder neu, da das Wasser neben den reinigenden, laugenhaften Bestandteilen noch Spuren von Stärkemehl enthält, das zur Appretur dient.

Vor- u. Zubereitung.

Wichtig für die Vor- und Zubereitung der Kartoffeln ist, daß man dieselben recht sauber wäscht, sonst sehen sie nach dem Kochen unappetitlich aus; sie können auch gesundheitsschädlich werden, da die erdigen Bestandteile schlimme Krankheitserreger enthalten können. Die Kartoffeln werden dünn geschält, damit ihnen das wertvolle Eiweiß möglichst erhalten bleibt. Geschälte Kartoffeln schließt man von der Luft ab, da sie sich sonst verfärben. Man legt sie bis zum Gebrauch in kaltes Wasser. Läßt man zerschnittene Kartoffeln längere Zeit im Wasser liegen, so wird das Stärkemehl ausgelaugt und geht verloren. Deshalb zerkleinert man die Kartoffeln erst kurz vor dem Aufstellen. Welke Kartoffeln wäscht man gut und legt sie 24 Stunden in kaltes Wasser, damit sie wieder frisch werden. Gekochte Kartoffeln schält man solange sie heiß sind, es geht dann rasch, und man hat keinen Verlust. Will man sie in Blättchen schneiden, so läßt man sie etwas abkühlen, damit die Blättchen nicht zerfallen. — Für Schalenkartoffeln nimmt man kleinere, gleichmäßige Kartoffeln, sonst werden sie ungleichmäßig weich; aus diesem Grund kocht man auch stets Kartoffeln von einer Sorte zusammen. Zum Kochen stellt man die Kartoffeln mit kaltem Wasser auf, damit sie sich langsam und gleichmäßig erhitzen. Dadurch quillt das Stärkemehl gut auf; die Kartoffeln werden locker und mehlig. Im Kochen befindliche Kartoffeln dürfen keinesfalls aus dem Kochen kommen, da sich sonst schon gelockerte Zellen durch die Abkühlung wieder verdichten. In diesem Falle ist ein gleichmäßiges Garwerden ebenfalls ausgeschlossen. Beim Aufstellen der Kartoffeln mit kochendem Wasser werden die Kartoffeln an der Außenseite rasch weich und zerfallen, behalten aber innen einen harten Kern. Weichgekochte Kartoffeln läßt man, damit sie schön trocken werden, nach dem Abschütten in aufgedecktem Topfe auf der Seite des Herdes durchdampfen. Am geringsten sind die Nährstoffverluste bei der Zubereitung der Kartoffeln, wenn man sie durch Dampf (Kartoffelkörbchen) oder neue Kartoffeln auf einem Blech im Backofen gar macht.

Zur Aufbewahrung für den Winter eignen sich nur Spätkartoffeln. Man rechnet als Winterbedarf für die Person 1½ bis 2 Zentner.

Einkauf.

Beim Einkauf achte man darauf, daß man keine Kartoffeln mit vielen und tiefliegenden Keimstellen bekommt, da solche früh

keimen und beim Schälen viel Abfall ergeben. Die Schale darf weder Flecken noch Narben haben. Reibt man die Schnittflächen aneinander, so muß es rasch dichten weißen Schaum geben; das ist ein Zeichen für hohen Stärkegehalt. — Bevor man sich den Wintervorrat einlegt, sollte man eine Kochprobe machen.

Aufbewahrung. Bei der Aufbewahrung der Kartoffeln kommt es vor allem darauf an, daß sie trocken in den Keller kommen und so gelagert werden, daß die Luft von allen Seiten gut durchziehen kann. Durch die poröse Schale der Kartoffel verdunstet immer etwas Wasser. Wenn nun die Luft nicht zu den Kartoffeln kommen und die Feuchtigkeit mitnehmen kann, dann werden die Kartoffeln feucht und faulen. Am besten hebt man sie in hochstehenden Lattenkisten oder auf einem aus Latten hergestellten Kartoffellager auf. Ihres Wasserreichtums halber gefrieren sie leicht; deshalb muß man die Kellerfenster rechtzeitig schließen und, wenn der Frost einsetzt, die Kartoffeln mit Säcken zudecken. Erfrorene Kartoffeln können nicht einmal mehr als Viehfutter verwendet werden.

Das frühe Keimen der Kartoffeln sucht man durch Umlagern zu verhindern. Deshalb verliest man sie zweimal im Jahr, am besten im Dezember und April. Dabei werfe man die Kartoffeln nicht, sonst bekommen sie schwarze Flecken. Aus demselben Grunde dürfen beim Verlesen schon vorhandene Keime nicht entfernt werden.

Um das rasche Weiterkeimen zu verhindern, legt man die keimenden Kartoffeln in die dunkelste Ecke des Kellers, deckt sie gut zu und verwendet sie zuerst. Die Keime enthalten auch den Giftstoff Solanin; deshalb muß man sie bei der Verwendung der Kartoffeln sorgfältig ausbrechen und die Keimstellen gut ausschneiden.

Sehr zu empfehlen ist es, jedesmal vor dem Einlagern von Kartoffeln die Kellerwände frisch zu kalken. Das trägt wesentlich zur Haltbarkeit der Kartoffeln bei.

Die Gemüse.

Arten. Wir unterscheiden 3 Hauptarten von Gemüsen: Wurzel-, Blatt- und Fruchtgemüse. Die Mannigfaltigkeit bei jeder der drei Gemüsearten ist so groß, daß die für die Ernährung unbedingt erforderliche Abwechselung im Küchenzettel möglich ist.

Nährwert und Verdaulichkeit. Die Gemüse enthalten nur geringe Mengen organische Nährstoffe, ihr Hauptbestandteil ist Wasser. Trotzdem zählen sie zu unseren wichtigsten Nahrungsmitteln und sind ganz unentbehrlich für uns, denn durch die Gemüsenahrung führen wir

unserem Körper hauptsächlich die Mineralstoffe und Vitamine und außerdem verdauungsfördernde Säuren zu. Junge Gemüse sind mit wenig Ausnahmen leicht verdaulich und deshalb auch für Kranke und Kinder geeignet. Besonders wertvoll für diese sind Spinat und Kopfsalat, die reich an Eisensalzen sind. Man lese Seite 8 über Nährsalze.

Verwendung. Die Gemüse können frisch, gedörrt und eingemacht zu den verschiedenartigsten Speisen verwendet werden. Gemüseabfälle dörrt man und benützt sie zur Herstellung schmackhafter Brühen. (Ersatz für Knochen- und Fleischbrühe.) In der Industrie stellt man Gemüse-Extrakt (Suppenwürze) aus Gemüsen und Pilzen her. (Maggi, Knorr.)

Vorbereitung. Vor der Zubereitung müssen alle faulen, holzigen und bitteren Teile entfernt werden, dann wird das Gemüse mundgerecht zerkleinert und mehrmals rasch gewaschen. Nur Schwarzwurzeln läßt man bis zur Zubereitung in Essigwasser liegen, da sie sich an der Luft verfärben. Blumenkohl legt man ½ Stunde in Salzwasser, damit vorhandene Raupen herauskriechen.

Zubereitung. Bei der Zubereitung ist der Hauptwert auf die Erhaltung der Nährsalze und Vitamine zu legen; deshalb sollte man, besonders junge Gemüse, roh in Fett oder in einem Beiguß dämpfen, nie zu starker Hitze aussetzen und nicht länger als notwendig kochen lassen. Gemüse, die scharfe, blähende Stoffe enthalten (Bodenkohlraben, weiße Rüben, Kohlarten) müssen in kochendem Salzwasser in offenem Topfe abgekocht werden; nachdem sie weich sind, schüttet und schreckt man sie sofort ab. Spargel und Blumenkohl kocht man, um ihr schönes Aussehen zu erhalten, ebenfalls in Salzwasser ab. Von Spargel und Bumenkohl verwendet man das Abkochwasser zu Suppen und Beigüssen.

Alle Gemüse sind frisch vom Garten kommend am wertvollsten, deshalb wäre jeder Familie ein Hausgarten zu wünschen. Besonders zu begrüßen ist es, daß man auch in Deutschland anfängt, in der Jahreszeit, in der eine Freilandkultur nicht möglich ist, Gemüse in Warmhäusern zu ziehen, denn durch Lagern, Trocknen oder Einmachen verlieren die Gemüse den größten Teil ihres Wertes. — Durch gesteigerte Gemüseproduktion kann die Einfuhr ausländischer Gemüse eingeschränkt werden, sodaß das Geld im Lande bleibt.

Aufbewahrung. Zur Aufbewahrung in frischem Zustande eignen sich gelbe, weiße und rote Rüben; diese schüttet man im Keller auf Haufen auf. Sellerie und Lauch schlägt man in sandige Erde ein. Weiß- und Rotkraut nimmt man mit der Wurzel heraus, schlägt sie

ebenfalls ein oder hängt die Köpfe an der Wurzel auf dem Speicher auf. Zwiebeln legt man auf Hurden oder bindet sie zu Zöpfen zusammen und hebt sie frei hängend auf. Winterkohl und Rosenkohl läßt man bis zum Gebrauch auf dem Felde oder im Garten stehen; beide werden zarter und wohlschmeckender, wenn sie einem Froste ausgesetzt waren.

Die Hülsenfrüchte.

Arten und Sorten. Als Hülsenfrüchte oder Leguminosen bezeichnet man die reifen, trockenen Samen von Erbsen, Bohnen und Linsen.

Bei den Erbsen unterscheidet man grüne und gelbe, geschälte oder ungeschälte, ganze und gespaltene. Die grünen (französischen) sind teurer, als die gelben Erbsen.

Von den vielen Bohnensorten, die es gibt, sind die weißen die geschätztesten, besonders gern werden die kleinen, zarten Perlbohnen gekauft.

Bei den Linsen unterscheidet man Acker- und Hellerlinsen. Die kleine Ackerlinse ist im Geschmack der Hellerlinse vorzuziehen.

Nährwert. Die Hülsenfrüchte werden ihres hohen Eiweißgehaltes halber als das Fleisch der Pflanzenwelt bezeichnet. Das Eiweiß der Hülsenfrüchte zählt jedoch wie das Getreideeiweiß zu den unvollständigen Eiweißarten, da ihm zwei wichtige Bausteine fehlen; deshalb gibt man die Hülsenfrüchte mit Kartoffeln, deren Eiweiß vollwertig ist, zu Tisch. Die Hülsenfrüchte bestehen zu einem Viertel aus Eiweiß (Legumin), zur Hälfte aus Stärkemehl; Fett fehlt den Hülsenfrüchten, was bei der Zubereitung zu beachten ist. Da die Hülsenfrüchte im Vergleich zu ihrem hohen Nährwert billig sind, sollten sie öfter, als dies bei vielen Familien der Fall ist, auf den Tisch gebracht werden.

Verdaulichkeit. Die Hülsenfrüchte sind nicht so gut verdaulich, wie die grünen Gemüse, durch zweckmäßige Vor- und Zubereitung kann aber die Verdaulichkeit bedeutend erhöht werden.

Verwendung. Aus den Hülsenfrüchten kann man Suppen, Brei, Gemüse, Salat und Küchlein herstellen.

In der Industrie verarbeitet man die Hülsenfrüchte zu Mehl. Hülsenfruchtmehl ist zum Backen ungeeignet, man verwendet es zur Bereitung von Suppen. Die Industrie stellt aus Hülsenfruchtmehl in Verbindung mit Fett und Gewürzen die sogenannten kochfertigen Suppen her, die uns als Suppenwürfel und Erbswürste bekannt sind.

Zubereitung. Um bei der Zubereitung ein gutes Weichwerden der Hülsenfrüchte zu ermöglichen, müssen sie, nachdem sie verlesen und gewaschen sind, über Nacht in weiches Wasser eingeweicht

werden. Hartes Wasser ist vollkommen ungeeignet, da der Kalk sich mit dem Eiweiß der Hülsenfrüchte verbindet und das Weichwerden derselben verhindert. Die Schalen der Hülsenfrüchte enthalten laugenhafte, für unseren Körper unzuträgliche Bestandteile, die beim Einweichen ins Wasser übergehen, deshalb schüttet man das Einweichwasser ab, meist auch noch das erste Kochwasser.

Die Hülsenfrüchte sollen langsam und gleichmäßig erhitzt werden; sie benötigen eine lange Kochzeit (irdenen Topf, Kochkiste). Zum Schmälzen der Hülsenfrüchte ist Schweinefett am geeignetsten. Man gibt es in Form einer Mehlschwitze zu. Das Salz gibt man erst zu, wenn die Hülsenfrüchte vollkommen weich geworden sind. Etwas Essig erleichtert die Verdaulichkeit.

Einkauf und Aufbewahrung. Beim Einkauf der Hülsenfrüchte muß man darauf achten, daß die Samen gleichmäßig, nicht runzelig oder wurmstichig sind. Man hebt sie, hängend in Säckchen, an einem luftigen Ort auf.

Das Obst.

Arten und Nährwert. Nach der Beschaffenheit der Frucht teilt man das Obst in Beeren-, Stein-, Kern- und Schalenobst ein.

Das Obst ist ein sehr wertvolles Nahrungsmittel. Obwohl es, wie Gemüse, zum größten Teil aus Wasser besteht (Ausnahme: Kastanien, Nüsse), enthält es gleich diesem die lebenswichtigen Vitamine, blutbildende Salze, außerdem leichtverdaulichen Zucker, erfrischende Säuren (Apfel-, Zitronen-, Weinsäure), auch etwas Eiweiß und Leimstoffe und, was uns den Genuß besonders angenehm macht, feine Duftstoffe (ätherische Öle).

Das Obst ist für alle Menschen ein Labsal; für Kinder, Blutarme und Kranke sind besonders Äpfel, Walderdbeeren, Heidelbeeren, Trauben, schwarze Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Apfelsinen, Zitronen empfehlenswert. Zitronensaft ist auch für Fieberkranke wichtig und verhindert bei Halsschmerzen die rasche Verbreitung der Entzündung.

Verdaulichkeit. Das Obst ist durchschnittlich leicht verdaulich. Für Leute mit schwachem Magen entfernt man Schalen, Häute und Kerne. Kranken und kleinen Kindern gibt man Obst gekocht und in Breiform oder den Saft roh ausgepreßter Früchte. Unreifes Obst ruft, roh genossen, Magen- und Darmstörungen hervor. Bei Genuß von Steinobst hüte man sich, die Steine mit zu verschlucken. (Blinddarmentzündung.)

Verwendung. Das Obst findet vielfache Verwendung. Es wird roh, gekocht, gedörrt und auf verschiedene Art eingemacht, genossen und liefert eine wertvolle Zuspeise zu Mehlspeisen aller Art.

Die nutzbarste Frucht ist der Apfel, der roh mit Brot gegessen eine sehr gute Frühstück- oder Vesperspeise für Kinder ist. Aus Äpfeln lassen sich viele wohlschmeckende Speisen bereiten, wodurch reiche Abwechselung in den Küchenzettel gebracht werden kann. Sehr zu bedauern ist, daß in den letzten Jahren große Mengen ausländische Äpfel eingeführt werden, wodurch für die einheimischen Absatzschwierigkeiten entstehen. Jede Hausfrau sollte es sich zur vaterländischen Pflicht machen, mit Ausnahme von Orangen und Zitronen, inländische Erzeugnisse zu bevorzugen. — Aus Obstabfällen, besonders Apfel- und Birnenschalen, kann man einen guten Essig herstellen. Nüsse und Buchecken liefern wertvolle Öle. Manche Früchte und Fruchtschalen werden kandiert (Zitronat, Orangeat). Auch Most, Wein, Branntwein, Likör werden aus Obst hergestellt. Bedauerlich ist es, daß alljährlich zu große Mengen des wertvollen Obstes zu alkoholischen Getränken verarbeitet werden; es gehen dadurch viel wertvolle Nährstoffe für die Volksgesundheit verloren. Sehr zu begrüßen sind daher die Bestrebungen der gärungslosen Früchteverwertung. (Siehe Seite 191 Süßer Most.)

Vor- u. Zubereitung. Vor der Zubereitung muß das Obst sauber gewaschen werden; dann entfernt man alle ungenießbaren Teile und zerkleinert das Obst, wenn nötig. Dürrobst wird gut mit warmem Wasser gewaschen, über Nacht eingeweicht und mit dem Einweichwasser aufgestellt. Irdene Töpfe sind zum Kochen von Obst am geeignetsten. Die Zugabe von Wasser und Zucker richtet sich nach dem Wasser- und Säuregehalt des Obstes. So stellt man z. B. Beerenfrüchte ganz ohne Wasser auf, bei Steinobstfrüchten rechnet man auf 1 Pfd. Früchte ⅛ l Wasser, bei Äpfeln auf 1 Pfd. ¼ l Wasser, Kochbirnen gibt man soviel Wasser zu, daß dieses mit den Früchten gleich steht. Zum Verdicken der Obstbrühe kann man Weck- oder Zwiebackmehl oder Stärkemehl verwenden. Birnen gibt man mancherorts eine Mehlschwitze zu. Orangen- und Zitronenschalen sind eine gute Würze für gekochtes Obst. — Damit die erfrischende Wirkung des Obstes recht zur Geltung kommt, gibt man es abgekühlt zu Tisch.

Aufbewahrung. Zur Aufbewahrung in frischem Zustande eignen sich hauptsächlich Äpfel. Man legt sie auf Hurden neben-, nicht übereinander und bringt sie, sowie die Kälte einsetzt, in den ausgeschwefelten Keller. Dürrobst hebt man, in Säckchen hängend, an luftigem, trockenem Orte auf; Eingemachtes in kühlem, nicht feuchtem Keller. (Wöchentlich durchsehen!)

C. Genußmittel.

Kaffee, Tee, Kakao.

Wir bezeichnen Kaffee, Tee und Kakao als Genußmittel, weil sie durch ihren angenehmen Geruch und Geschmack sowie durch besondere Stoffe, die sie enthalten (Koffeïn, Teeïn), anregend und belebend auf unsere Nerven wirken, wodurch uns Kaffee, Tee und Kakao einen wirklichen Genuß bereiten.

Der Kakao ist aber auch Nahrungsmittel, denn er ist reich an Nährstoffen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate). — Wenn Kaffee und Tee regelmäßig in größeren Mengen genossen werden, wirken sie gesundheitsschädlich, da Koffeïn und Teeïn Gifte sind. Kaffee und Tee enthalten von diesen Stoffen allerdings nur von ½ bis 2 %. Es ist dies jedoch genug, um die Gesundheit Blutarmer, Nervöser, Herz- und Nierenleidender, sowie Magenkranker vollkommen zu zerstören.

Auch für das zarte Nervensystem der Kinder sind Kaffee und Tee unter allen Umständen schädlich.

In gewissen Fällen können Kaffee und Tee als Arzneimittel gute Dienste leisten.

Kaffee, Tee und Kakao sind ausländische Gewächse.

Heimat. Die Heimat des Kaffees ist Abessinien, diejenige des Tees Indien, die Heimat des Kakaos ist Mittelamerika.

Jetzt werden diese Gewächse in allen tropischen Ländern angepflanzt und bilden bedeutende Handelsartikel.

Kaffee. Der Kaffeebaum, der unserm Kirschbaum ähnelt, kann über 5 Meter hoch werden, in den Kaffeeplantagen wird der Kaffee jedoch strauchartig gezogen, weil er dann ertragreicher wird. Die Früchte sind kirschenähnlich und enthalten je 2 Samen, Bohnen genannt. Manchmal befindet sich nur ein Samen in der Frucht, dieser ist dann kugelförmig, man bezeichnet solche Kaffeebohnen als Perlkaffee.

Von der Art, wie man das Fruchtfleisch, sowie die pergamentartige Schale, womit die Bohnen noch umgeben sind, entfernt, hängt die Farbe des Kaffees ab. Man unterscheidet grüne, graue, gelbliche und bräunliche Bohnen.

Sorten. Es gibt sehr viele Kaffeesorten. Als bester gilt der westarabische oder Mokkakaffee, der allerdings nur kleine unansehnliche Bohnen liefert, die aber beim Rösten vorzügliche Geschmackstoffe entwickeln.

Sehr geschätzt sind auch der Javakaffee, der von Celebes kommende Menado und der Ceylonkaffee. Be-

sonders viel Kaffee liefert Brasilien. Die brasilianischen Kaffeebohnen sind groß, länglich, bläulichgrün oder gelblich. Sie besitzen nicht die feinen Geschmackstoffe wie die aus Asien oder Afrika stammenden Kaffeebohnen, sind aber bedeutend billiger als diese.

Das Rösten des Kaffees. Die Kaffebohnen müssen vor der Verwendung geröstet werden. Durch das Rösten verändern sich die Bohnen vollkommen. Sie verlieren ihre hornartige Beschaffenheit, werden spröde und lassen sich leicht zermahlen. Ferner entwickeln sich angenehme Geschmackstoffe.

Das Rösten wird in einem Kaffeeröster vorgenommen, der aus einer verschlossenen Kasserolle mit Rührwerk besteht, oder aus einer kugelförmigen, durchlochten Blechkapsel, die sich in einem dazu passenden Blechgehäuse dreht. Vor dem Rösten werden die Kaffeebohnen verlesen und zwischen einem Tuch abgerieben. Das Rösten muß auf starkem, gleichmäßigem Feuer vorgenommen werden. Das Rührwerk oder die Blechkapsel müssen ständig in Bewegung sein, da sonst die Bohnen ungleichmäßig rösten. Man setzt das Rösten solange fort, bis die Bohnen eine kastanienbraune Färbung annehmen. Wenn man sie zu dunkel röstet (schwarzbraun), verlieren sie wieder die angenehmen Geschmackstoffe, die sich beim Rösten entwickelt haben und schmecken bitter und verbrannt. Der fertig geröstete Kaffee wird am besten in einem Salatseiher hin- und hergeschwenkt, bis er sich abgekühlt hat, da er sonst, wenn man ihn ruhig stehen läßt, stark nachröstet.

Damit der gebrannte Kaffee seine angenehmen Geschmackstoffe behält, röstet man immer nur kleine Mengen und hebt den Kaffee in gut schließenden Blechbüchsen oder Porzellandosen auf.

Einkauf. Kauft man gebrannten Kaffee, so ist zu beachten, daß man immer frischgebrannte Bohnen erhält. Man kaufe nie den teuersten Kaffee, sondern wähle eine mittlere Sorte. Gemahlenen Kaffee zu kaufen ist nicht empfehlenswert.

Ersatz. Gute Ersatzstoffe für Kaffee sind gekeimte, geröstete Gerste, geröstete, grüne Erbsen, geröstetes Korn.

Als Zusatz zu Bohnenkaffee verwendet man, um Kaffeebohnen zu sparen, ebenfalls einen der erwähnten Ersatzstoffe oder Cichorie, getrocknete geröstete Runkelrübenschnitze, Feigenkaffee und einige andere.

Tee. Der Tee wird, wie der Kaffee, strauchartig gezogen. Er gehört in die Familie der Kameliengewächse. Der Tee wird aus den Blättern des Teestrauches bereitet.

Nach der Art der Zubereitung der Blätter unterscheidet man grünen und schwarzen Tee. Der schwarze Tee ist der gebräuchlichste. Um schwarzen Tee zu erhalten, häuft man die Blätter auf, läßt sie eine Gärung durchmachen, rollt sie dann mit den Händen auf Tischen, trocknet und röstet sie in Pfannen oder Maschinen, bis sie spröde und schwarz geworden sind. Dann wird der Tee meist noch 24 Stunden mit wohlriechenden Blüten (Jasmin, Orangenblüten) untermischt, gesiebt, nochmals getrocknet und verpackt.

Schwarzer Tee.

Grünen Tee erhält man, wenn man die Blätter nicht gären, sondern nur abwelken läßt. Sie werden dann in Pfannen leicht getrocknet, auf Tischen zu Kügelchen gerollt, nochmals getrocknet, gerollt, gesiebt und verpackt.

Grüner Tee.

Den meisten Tee liefern Indien, Ceylon; dann folgen China und Java. Der bedeutendste Teemarkt der Welt ist London. Früher war der sogenannte Karawanentee, der von China durch das innere Asien nach Rußland gebracht wurde, besonders geschätzt, jetzt gibt es nur noch wenig Karawanentee.

Sorten.

Der feinste Tee ist der sogenannte Pekko-Blütentee; er besteht aus jungen, zarten Blättchen, die auf der Unterseite silbergrau aussehen und mit einem seidenartigen Filz bedeckt sind. Er ist bei uns wenig im Handel, da er zu teuer ist.

Gute Sorten sind Kongo- und Souchongtee. Diese werden gewöhnlich mit anderen nicht so guten Sorten untermischt, sodaß man den Tee nicht allzu teuer bezahlen muß.

Beim Einkauf von Tee muß man darauf achten, daß die Blättchen dicht gerollt und ohne Stiele sind. Gute Sorten sind immer mit etwas Pekkoblütentee untermischt.

Einkauf.

Unter der Bezeichnung Grustee kauft man die bei der Herstellung des Tees abgebrochenen Spitzen. Er ist am billigsten und, wenn er von guten Sorten stammt, empfehlenswert.

Gute Ersatzmittel für den teueren schwarzen Tee sind Lindenblüten, Kernlestee (Kerne der Hagebutten), junge, getrocknete Erdbeer-, Himbeer- und Brombeerblätter gemischt, Nußschalen und getrocknete Apfelschalen.

Ersatzstoffe für Tee.

Man bewahrt Tee in gut schließenden Dosen oder Büchsen an einem kühlen, trockenen Ort auf.

Wenn man Kaffee oder Tee zu lange aufhebt, werden sie wertlos.

Der Kakao wird aus den Samen des Kakaobaumes hergestellt. Die weißlichen oder violetten Samen liegen in fünf Reihen neben- und übereinander in dem weichen Fruchtfleisch der gelblichroten, gurkenähnlichen Früchte. Die Samen, die

Kakao.

Gewinnung.

man ihrer Form nach auch Bohnen nennt, werden nachdem sie vom Fruchtfleisch befreit sind, einer Fermentation unterworfen. Zu diesem Zwecke werden sie auf Haufen aufgeschichtet, oder in Fässer oder viereckige Bottiche gefüllt. Nach der Gärung werden sie gewaschen und getrocknet. Diesen ganzen Vorgang bezeichnet man als „Rotten." Beim Trocknen werden die Bohnen durch und durch braun. Sie werden nun in Säcke verpackt und meist erst in den großen Fabriken der Hafenplätze zu dem Kakaopulver verarbeitet. — Zu diesem Zweck werden die Bohnen leicht geröstet, dadurch bekommen sie Aroma, und die Schale läßt sich leichter entfernen. Die gerösteten, geschälten Bohnen werden auf Steinmühlen oder Walzenstühlen vermahlen; dann wird die Kakaomasse ausgepreßt und nochmals zu Pulver, dem eigentlichen Kakao, vermahlen. Durch das Auspressen wird den Kakaobohnen, die etwa 52—58 % Fett enthalten (Kakaobutter*), ein Teil dieses Fettes entzogen, und man erhält den sogenannen entölten Kakao.

Sorten. Den meisten Kakao liefert in neuerer Zeit Afrika.

Von amerikanischem Kakao ist der aus Venezuela kommende am wertvollsten. Brasilien liefert mittlere Ware.

Von asiatischem Kakao sind Ceylon- und Java-Kakao besonders geschätzt.

Bedeutende deutsche Kakao- und Schokoladefabriken, die den Rohkakao weiter verarbeiten, befinden sich in Berlin, Bremen, Dresden, Frankfurt, Hamburg, Köln, Leipzig und Stuttgart.

Aus einer Mischung von Kakao und Hafermehl stellt man den Haferkakao her. Neben dem Haferkakao spielt auch der Eichelkakao, meistens hergestellt unter Zusatz von Eichelextrakt, eine Rolle. Derselbe ist besonders empfehlenswert für Kinder und Kranke.

Schokolade. Schokolade entsteht, wenn man Kakao mit Zucker erwärmt und zwischen Stahlwalzen innig miteinander vermischt. Man setzt der Masse meist noch Gewürze wie Vanille, Zimt und Nelken zu. Feine Schokolade bekommt auch noch einen Zusatz von Kakaobutter.

Geringe Schokolade wird mit etwa 60 % Zucker vermengt, manchmal setzt man dieser auch noch Mehl oder Stärke zu.

Einkauf. Da Kakao und Schokolade vielen Fälschungen unterliegen, sollte man solche immer nur von bekannten Firmen kaufen, die als Gewähr für gute Ware ihren Namen auf die Verpackung setzen.

*) Kakaobutter wird in Apotheken zu Heilmitteln, außerdem in Schokoladefabriken als Zusatz zu feineren Schokoladen verwendet.

Aus Kaffee, Tee und Kakao bereitet man warme Getränke, die zum Frühstück und Vesperbrot genossen werden.

Es wäre im Interesse der Volksgesundheit sehr zu begrüßen, wenn man die in vielen Familien während des Krieges eingeführte Morgensuppe aus Hafer oder Gerste beibehalten würde. Diese Suppen sind nahrhaft und bedeutend billiger als Kaffee und Tee und besonders für die heranwachsende Jugend dringend zu empfehlen.

D. Speisezusätze.

Das Salz.

Das Salz ist für Menschen und Tiere von großer Bedeutung. Es ist ein notwendiger Bestandteil des Blutes und der Körpersäfte und befördert die Verdauung. 1 Liter unserer Körperflüssigkeit enthält 8 g Salz, deshalb verwenden wir, um unsere Speisen schmackhaft zu gestalten, 10 g auf 1 l Flüssigkeit. Ein Übermaß an Salz schadet unserm Körper.

Das Salz ist auch ein wichtiges Konservierungsmittel; außerdem wird es in der Industrie bei der Seifenbereitung, zur Herstellung von Salzsäure usw. gebraucht. Das Salz ist auf der ganzen Erde verbreitet. Es findet sich im Meerwasser oder auch Quellwasser gelöst vor oder lagert in fester Form im Erdinnern.

Demnach unterscheidet man Meer- oder Seesalz, Quellsalz und Steinsalz.

Meersalz. Das Meersalz gewinnt man, indem man das Meerwasser in flache Behälter leitet und verdunsten läßt. Hierbei kristallisiert das Salz aus. Soll das Seesalz zu Speisezwecken verwendet werden, so muß es noch eine Reinigung durchmachen.

Salinensalz. Wenn eine Quelle ein Steinsalzlager berührt, löst das Wasser Salz auf. Solch salzhaltiges Wasser nennt man Sole. Wenn die Sole nicht stark salzhaltig ist (unter 26 % Salz enthält), entzieht man ihr zunächst einen Teil ihres Wassers, indem man sie auf hohe Gerüste, die mit Dornreisern ausgefüllt sind, leitet (Gradierwerke). Die Sole tropft langsam über dieselben herab, wobei Wasser verdunstet und fremde Beimengungen wie Gips, Magnesia und andere sich am Dorngestrüpp als Dornstein festsetzen.

Sole, die nur einen geringen Prozentsatz Salz enthält, wird mehrmals gradiert. Dann wird sie in flache Pfannen geleitet und versotten. Hierbei kristallisiert das Salz aus. Es wird herausgeschöpft, getrocknet und in Säcken verpackt verschickt.

Die Sole in Bad-Dürrheim enthält zwischen 23—26 % Salz, hier ist ein Gradieren überflüssig.

Steinsalz. Als Steinsalz bezeichnet man Salz, das in der Erde in mächtigen Lagern vorkommt. Das größte Steinsalzlager befindet sich in Wieliczka; in Deutschland haben wir außer verschiedenen kleinen Salzlagern ein bedeutendes in Staßfurt.

Das Steinsalz wird wie die Kohle bergmännisch gewonnen und, wenn es rein ist, vermahlen und als Tafelsalz verschickt.

Salz, das für das Vieh verwendet wird, ist steuerfrei, wird aber für die menschliche Nahrung unbrauchbar gemacht. Es sieht rot aus und kommt als Viehsalz in den Handel.

Der Essig.

Der Essig ist ein saurer Speisezusatz, den schon die ältesten Völker zum Würzen ihrer Speisen verwendet haben.

Wenn man schwach alkoholische Getränke (Wein, Bier) einige Tage in einem offenen Gefäße in warmer Luft stehen läßt, so werden sie sauer. Sie verwandeln sich unter dem Einfluß des Essigpilzes, der in unzähliger Menge in der Luft vorkommt, in Essig.

Auf ganz einfache Weise kann man sich auch aus Äpfel- und Birnenschalen, Rückständen beim Durchtreiben von Obst, kurz aus allen Obstabfällen, mit Ausnahme fauliger Teile, einen guten Essig selbst herstellen.

Man gibt die Abfälle in einen Steinzeugtopf, gießt lauwarmes Zuckerwasser (auf 3 l Wasser 3 Eßlöffel Zucker) darüber, das Wasser muß handbreit über den Abfällen stehen und stellt das Gefäß mit einem dünnen Tuch bedeckt in die Sonne oder in die Nähe des Herdes. Durch die in der Luft enthaltenen Hefepilzchen wird nun zunächst der Zucker in Alkohol und Kohlensäure verwandelt (weingeistige Gärung). Dann entsteht durch die Essigpilzchen aus der alkoholischen Flüssigkeit Essig (essigsaure Gärung). Im Sommer ist der Essig in 14 Tagen bis 3 Wochen fertig, im Winter dauert es 5—6 Wochen. Ab und zu rührt man die gärende Masse durcheinander. Der fertige Essig wird abgeseiht und in aufrechtstehenden Flaschen, die man mit einem Läppchen zubindet, aufbewahrt.

Dieser Obstessig enthält neben der Essigsäure noch die angenehmen Geschmackstoffe des Obstes und die Obstsäure. Er ist nicht so scharf wie der käufliche Essig und daher unserer Ge-

sundheit viel zuträglicher; um ihn für längere Zeit haltbar zu machen, vermischt man ihn mit etwas starkem Weinessig.

In der Industrie stellt man aus stark verdünntem Spiritus den sogenannten Schnellessig her, der je nach seinem Gehalt an Essigsäure als vierfacher, dreifacher, Doppelessig oder einfacher Essig zum Verkauf kommt.

Für blutarme Kinder und Kranke sollte anstelle von Essig Zitronensaft verwendet werden.

Die Gewürze.

Durch die Zubereitung werden die Nahrungsmittel wohlschmeckender und leichter verdaulich gemacht, beides kann durch sparsame Verwendung von Gewürzen beim Kochen noch erhöht werden.

Mäßig gewürzte Speisen regen den Appetit an, während durch zu stark gewürzte Speisen die Nerven unserer Verdauungsorgane abgestumpft werden. Für Kinder und Kranke sollte man die Gewürze möglichst vermeiden.

Als Gewürze bezeichnen wir Teile von in- und ausländischen Pflanzen. Sie besitzen ausgeprägte Geruchstoffe (ätherische Öle), sodaß man sie dadurch leicht unterscheiden kann.

Manche Gewürze kommen wild vor, die meisten jedoch werden angepflanzt.

I. Einheimische Gewürze.

a) Wurzelgewürze.

Hierher gehören die verschiedenen Zwiebelarten, wie Sommer- und Winterzwiebeln, Schalotten, Lauch, Perllauch und Knoblauch, Sellerie, Gelbrübe. Die Verwendung derselben ist bekannt.

b) Blattgewürze.

Die Stengel und Blätter von Schnittlauch, Boretsch, Dill und Estragon sind gute Salatgewürze, Schnittlauch ist auch eine beliebte Würze zu weißem Käse. Estragon dient zur Bereitung des Estragonessigs, den man gerne zum Würzen von Fleischspeisen und Beigüssen verwendet. Dill findet Verwendung beim Einmachen von Gurken. Eines der beliebtesten Blattgewürze ist die Petersilie. Man sollte immer nur die krausblätterige Petersilie verwenden, da die einfache leicht mit dem giftigen Gartenschierling verwechselt wird, dessen Genuß den Tod herbeiführen kann.

Bohnen- oder Pfefferkraut verwendet man als Würze zu grünen Bohnen. Majoran wird mit Vorliebe zu Leberspeisen und Kartoffelklößen benützt.

Thymian kann man zum Würzen von Hühner- und Hammelfleischspeisen verwenden.

c) Frucht- und Samengewürze.

Ein besonders wertvolles, einheimisches Fruchtgewürz ist die Tomate. Mit ihr würzt man Suppen, Beigüsse und Fleischspeisen aller Art. Die Tomate gehört zu den Nachtschattengewächsen, ihre schönen roten Früchte sind jedoch giftfrei.

Die kleinen blauschwarzen Früchtchen des Wacholderstrauches sind eine angenehme Würze für Sauerkraut. Außerdem nimmt man sie gerne für Fleischbeizen.

Die kleinen runden Samenkörner der Senfpflanze nimmt die Hausfrau beim Einmachen von Salz-, Essig- oder Senfgurken. Man unterscheidet weißen und schwarzen Senf. Der schwarze Senf findet in der Küche keine Verwendung. Dagegen benützt man ihn in Verbindung mit dem weißen Senf in Senfmühlen zur Bereitung des bekannten Speisesenfs. (Mostrich.)

Speisesenf wird gerne zu fettem Fleisch oder zu Käse genossen. Außerdem findet er in der Küche zu Beigüssen und zur Haltbarmachung von frischem Hammel- und Schweinefleisch Verwendung.

Der Kümmel kommt wildwachsend auf Wiesen vor; er wird jedoch auch in manchen Gegenden Mitteldeutschlands angebaut.

Die schlanken, kantigen Früchtchen dienen zum Würzen von allerlei Brot, Käse, Kraut, neuen Kartoffeln und in manchen Gegenden auch zu Schweine- oder Hammelfleisch.

Bei Anis verwenden wir die kleinen, eirunden, grauen Früchtchen der Anispflanze, die im südlichen Europa heimisch ist. Anis riecht und schmeckt süßlich. Man benützt ihn zu Backwerk aller Art.

Fenchel hat als Gewürz keine große Bedeutung. Seine länglichen, bräunlich-grünen Samen werden in manchen Gegenden anstelle von Anis benutzt. Die reifen Dolden nimmt man, wie diejenigen des Dills, zum Einmachen der Gurken.

Koriander bildet runde, gelbe, süßlich-bittere Samen, die als Würze zu Rotrübensalat dienen. Außerdem verwendet man ihn beim Marinieren von Heringen.

II. Ausländische Gewürze.

Zu den wichtigsten ausländischen Gewürzen gehören: Pfeffer, Gewürznelken, Lorbeerblätter, Nelkenpfeffer, Muskatnuß, Zimt, Kardamom, Ingwer, Safran.

Die ausländischen Gewürze besitzen, da sie meist aus der heißen Zone stammen, stärkere Geruch- und Geschmackstoffe, wie die einheimischen. Sie müssen daher mit Vorsicht verwendet werden, niemals darf man Kinder- oder Krankenkost damit würzen.

Der Pfeffer ist im Süden von Vorder- und Hinterindien heimisch. Man unterscheidet schwarzen und weißen Pfeffer. Beide stammen von einer Pflanze. Die Pfefferpflanze ist ein Rankengewächs, ähnlich unserem Hopfen.

Als schwarzen Pfeffer bezeichnet man die halbreifen, an der Sonne getrockneten Früchtchen. Sie schrumpfen beim Trocknen zusammen und sind daher runzelig.

Um weißen Pfeffer zu erhalten, läßt man die Früchtchen vollkommen ausreifen, schält sie und läßt sie in der Sonne bleichen und trocknen. Der schwarze Pfeffer enthält in seiner Fruchtschale ein scharfes Harz, daher schmeckt er schärfer, wie der geschälte, weiße Pfeffer. Im Haushalt benützt man meist weißen Pfeffer. Man nimmt ihn zum Würzen von Gemüse, Fleisch- und Kartoffelspeisen.

Eine besondere Pfefferart ist der Paprika oder spanische Pfeffer. Er gehört zu den Nachtschattenarten. Außer in Südeuropa wird er in Ungarn gebaut. Die schönen, glänzend roten oder braunen Früchte besitzen einen scharf brennenden Geschmack. Man benützt sie beim Marinieren von Heringen. In der Küche verwendet man Paprika nur selten und stets in gemahlenem Zustande.

Die Gewürznelken sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes, der auf den Molukken heimisch ist. Die Nelken enthalten bis zu 25 % ätherisches Öl (Nelkenöl). Wenn man mit dem Fingernagel an den Nelken entlang fährt, muß es einen fetten Strich geben. Die Nelken werden dadurch gefälscht, daß man ihnen den größten Teil des Nelkenöls entzieht. Sie schrumpfen dann zusammen, sind sehr trocken und leicht. — Die Nelken verwendet man zum Würzen

von Fleisch- und Fischspeisen, außerdem gibt man sie den sogenannten süß-sauren Früchten beim Einmachen zu. In gemahlenem Zustande dienen sie als Würze zu Brotpudding und Auflauf und zu feinem Backwerk.

Das Lorbeerblatt ist das getrocknete Blatt des in südlichen Ländern heimischen, bei uns in Gewächshäusern gezogenen edlen Lorbeerbaumes. Dasselbe soll gelblich aussehen und ohne Stiel sein. Man verwendet Lorbeer zu Beizen und Beigüssen. Da das Lorbeerblatt stark bitter schmeckt, darf man nur kleine Stückchen verwenden.

Der auf Jamaika angebaute Nelkenpfeffer wird auch Jamaikapfeffer oder Neugewürz genannt. Die erbsengroßen, braunen Früchte riechen etwas nach Nelken, Zimt und Pfeffer. Man benützt Nelkenpfeffer zu Beizen, vor allem aber in gemahlenem Zustande als Wurstgewürz.

Die Muskatnuß ist der Samenkern des Muskatnußbaumes, der auf den Molukken heimisch ist, aber auch auf den Sundainseln und in Westindien angebaut wird. Die Muskatnuß wird nach der Ernte in Kalkmilch gelegt, damit sie sich besser hält. Daher sieht sie außen grauweiß aus. Im Innern aber muß sie braun meliert sein; sie soll sich fest anfühlen und schwer sein. Muskatnüsse werden dadurch gefälscht, daß man ihnen das Fett (Muskatnußbutter) entzieht.

Verwendet wird Muskat zu Suppen, Gemüsen, Speisen aus Hackfleisch u. dergl.

Der Zimt ist die innere Rinde der Zweige des Zimtbaumes. Der echte Zimtbaum kommt nur auf der Insel Ceylon vor. In Indien und China gedeihen zimtähnliche Bäume, deren Zweige eine Rinde liefern, die wohl den süßlichen Geschmack des echten Zimts besitzt, aber nicht die feinen Geruchstoffe desselben.

Der Ceylon-Zimt sieht hellgelb aus, ist dünn und dicht gerollt. Er besitzt einen süßlichen, stark würzigen Geruch und Geschmack. Unechter Zimt sieht dunkelbraun aus, ist viel dicker und nur lose gerollt, stellenweise hat er eine graue Korkschicht.

Der Zimt findet in ganzem und gemahlenem Zustande die mannigfachste Verwendung in der Küche. Ganzen Zimt verwendet man zum Einmachen von Essigzwetschgen, Kirschen, Birnen, Zuckergurken und Kürbis. Mit gemahlenem Zimt würzt man Mehlspeisen und Backwerk aller Art.

Die Vanille ist die Frucht der Vanillepflanze, die zu den Orchideenarten gehört. Die beste Vanille kommt von Mexiko.

Die schotenförmige Frucht der Vanille ist etwa 20 cm lang, sie sieht braunschwarz aus und muß fleischig und glänzend sein. Im Innern enthält sie ein weiches, schwarzes Mark, in dem sich viele kleine Samen befinden. Das feine Aroma der Vanille rührt von dem im Mark enthaltenen Vanillin her. Dieses krystallisiert in Form feiner, seidenglänzender Nadeln aus und bildet, wenn die Früchte trocknen, an der Oberfläche derselben einen weißen Belag. Damit das Vanillin nicht verloren geht, hebt man die Vanillestange in gestoßenem Zucker oder in einem festverschlossenen Glasröhrchen auf.

Mit Vanille würzt man Süßspeisen, Eis, feines Backwerk u. dergl. Jetzt benützt man an Stelle der Vanille häufig das aus Steinkohlenteer hergestellte Vanillin, das mit Zucker vermischt, in kleinen Paketchen in den Handel kommt. Dieses Kunstprodukt kann die echte Vanille jedoch niemals ersetzen.

K a r d a m o m ist die Frucht einer Staude, die in Ostindien, besonders auf der Malabarküste wildwachsend vorkommt. Der wertvolle Teil sind die in den strohgelben Kapseln enthaltenen braunen Samen, die einen stark aromatischen Geruch und Geschmack besitzen. Man benützt sie gemahlen hauptsächlich in der Lebkuchenbäckerei, aber auch zu anderem Backwerk, Marzipan usw.

Der I n g w e r ist eine Staude, die in den meisten Ländern der heißen Zone vorkommt. Als Gewürz verwendet man die Knollen, die sich am Wurzelstock bilden, diese haben Ähnlichkeit mit Klauen oder Zehen. Der Ingwer kommt ungeschält als schwarzer und geschält als weißer Ingwer in den Handel. Er darf nicht wurmstichig sein. Der Ingwer wird, wie Kardamom, meist in der Lebkuchenbäckerei benützt. Man nimmt ihn auch gerne als Würze zu eingemachtem Kürbis.

Der S a f r a n ist ein krokusähnliches Gewächs. Er wird in den Mittelmeerländern, in der Schweiz und in Österreich angebaut. Er ist mehr Färbe- als Würzmittel. Man benützt die Narben und Staubfäden der Pflanze.

Die K a p e r n sind in Essig eingelegte Blütenknospen des Kapernstrauches, der besonders viel im südlichen Frankreich angebaut wird. Gute Kapern sind dunkelolivgrün, die kleinen, festen sind die geschätztesten. Man benützt sie zum Würzen feiner Beigüsse und Salate.

Die Gewürze sollten, jedes für sich, in gut schließenden Porzellandöschen oder Büchsen aufbewahrt werden, damit sich die angenehmen Geschmackstoffe nicht verflüchtigen.

III. Die Ernährung.

Das Nahrungsbedürfnis macht sich im allgemeinen im Gefühl des Hungers geltend, es hängt ab vom Lebensalter, vom Körpergewicht, von der Größe des Menschen, vom Klima, der Jahreszeit und vor allem von der Arbeit, die der einzelne Mensch zu leisten hat. Der junge, im Wachstum stehende Körper hat mehr Nahrung nötig, als der des erwachsenen Menschen.

Besonderer Wert ist auf die Ernährung der Jugendlichen in den sogenannten Wachstumsperioden zu legen. Ernährungsfehler, die in diesen Zeiten gemacht werden, sind selten wieder gut zu machen.

Kranke, hauptsächlich Magen- und Darmkranke, Tuberkulöse, Zucker- und Nierenkranke müssen nach ärztlicher Vorschrift ernährt werden.

Nach sorgfältig angestellten Berechnungen hat man herausgefunden, daß ein erwachsener Mensch, der 70 kg wiegt, bei mäßiger Arbeit täglich etwa 80 g Eiweiß, 60 g Fett, 400—500 g Kohlenhydrate, 30 g Salze und 2—3 l Wasser braucht.

Diese Nährstoffe sind in jedem Nahrungsmittel vorhanden, aber das Mengeverhältnis ist sehr verschieden.

Die tierischen Nahrungsmittel sind z. B. durchschnittlich reicher an vollwertigem Eiweiß und Fett, die pflanzlichen dagegen enthalten mehr Kohlenhydrate, Gemüse und Obst unentbehrliche Mineralstoffe.

Es ist unserer Gesundheit am zuträglichsten, wenn wir bei der Zusammenstellung unserer Speisen ⅔ pflanzliche und ⅓ tierische Nahrungsmittel verwenden und jeden Tag etwas Rohkost genießen. Diese Verteilung entspricht auch der Forderung Ragnar Berg's: „Iß dem Gewicht nach fünf- bis siebenmal soviel Kartoffeln, Gemüse und Früchte wie von allen anderen Nahrungsmitteln zusammen, dazu Milch nicht mehr als einen halben Liter täglich. Iß jeden Tag etwas rohe Nahrung, seien es Gemüse oder Früchte."

Aber nicht nur die richtige Mischung der Nahrung ist wichtig, notwendig ist vor allem noch eine reiche Abwechslung in den Speisen, besonders für nervöse, schwächliche Menschen. Ein ewiges Einerlei der Nahrung verursacht Appetitlosigkeit, während durch Abwechslung in den Speisen der Appetit angeregt und dadurch die Nahrung im Körper besser ausgenützt wird. Außerdem werden dem Körper durch reichen Wechsel in den Speisen auch alle für ihn nötigen Nährstoffe, Begleitstoffe der Nährstoffe und Ergänzungsstoffe zugeführt. Ueber die Bedeutung der Nährstoffe für den Körper lese man Seite 3 die Nährstoffe.

Bei der Verarbeitung der Nährstoffe in unserm Körper wird Wärme frei, indem sich der Kohlenstoff der Nährstoffe mit dem eingeatmeten Sauerstoff der Luft verbindet (flammenlose Verbrennung). Versuche haben ergeben, daß aus den Nährstoffen im Körper genau so viel Wärme entsteht, wie bei der Verbrennung im Laboratorium. Man berechnet daher die im Körper entstehende Wärme auch nach Wärmeeinheiten oder Kalorien. Unter einer Wärmeeinheit versteht man die Wärmemenge, die notwendig ist, um 1 kg Wasser von 0^0 auf 1^0 zu erwärmen.

1 g Eiweiß und 1 g Kohlenhydrate liefern je 4,1 Wärmeeinheiten, 1 g Fett dagegen 9,3 Wärmeeinheiten. Diese Wärme stellt eine Kraft dar, die Arbeit zu leisten vermag.

Die Wissenschaft hat festgestellt, daß der Mensch täglich für jedes kg seines Körpergewichtes bei mäßiger Arbeit 35—40 Kalorien, bei angestrengterer Arbeit 50 Kalorien und bei besonders schwerer Arbeit 60 Kalorien braucht.

Es liefern 80 g Eiweiß zu je 4,1 Kal.	328 Kal.
60 g Fett zu je 9,3 Kal.	558 „
450 g Kohlenhydrate zu je 4,1 Kal. .	1845 „
zus.	2731 Kal.

Das gibt bei einem Körpergewicht von 70 kg rund 40 Kalorien auf 1 kg Körpergewicht.

Es ist ein großes Glück für eine Familie, wenn ihr eine vernünftige, tüchtige Hausfrau und Mutter vorsteht. Eine solche Familie wird vor häufigen Krankheiten verschont bleiben, denn die auf die Gesundheit und das Wohl ihrer Angehörigen bedachte Mutter wird

1. Für Mäßigkeit und Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten sorgen, eingedenk des Spruches: „Der beste Arzt ist jederzeit des Menschen eigne Mäßigkeit."
2. Wird sie die Speisen so zusammenstellen, daß alle Nährstoffe im richtigen Verhältnis darin enthalten sind. Sie wird auch solche Nahrungsmittel wählen, in denen sie die Nährstoffe verhältnismäßig billig bekommt. Z. B. kauft sie Vollkornbrot, bringt wöchentlich mehrmals Milchspeisen auf den Tisch, sorgt für reichliche Gemüsenahrung, kauft Seefische, bereitet auch öfter Speisen aus Grünkern. So bringt sie es fertig, auch wenn sie noch so sehr sparen muß, ihrer Familie jeden Tag eine ausreichende Kost zu bereiten.
3. Wird eine so tüchtige Hausfrau und Mutter, wenn es sich irgendwie ermöglichen läßt, für ein Gärtchen sorgen, damit sie die für die Gesundheit so wichtigen Gemüse und auch etwas Obst selbst bauen und dadurch immer frisch auf den Tisch bringen kann. Durch den Genuß der frisch vom Garten kommenden Gemüse, Salate, Früchte, bekommt die Familie das Lebendige in der Nahrung, das heißt, sie verzehrt die Nahrungsmittel in vollkommen unverändertem, biologisch hochwertigem Zustand.
4. Sorgt die denkende Mutter für die nötige Abwechslung in der Nahrung, indem sie immer wieder neue Zusammenstellungen trifft. Z. B. wechselt sie mit verschiedenen Kartoffelspeisen, bringt Gelbrüben einmal als Gemüse, ein anderes Mal als Salat, roh oder gekocht, ein drittes Mal mit Fleisch und Kartoffeln zusammengekocht. Sie kommt auf so viele Möglichkeiten, und erfreut dadurch ihre Angehörigen.
5. Verhütet die Hausfrau bei der Zubereitung der Nahrungsmittel Nährstoffverluste, indem sie wichtige Regeln befolgt wie: „Alle Nahrungsmittel müssen rasch gewaschen werden, weil das Wasser Nährstoffe herauszieht"; „Eingeweichte Nahrungsmittel stellt man mit dem Einweichwasser auf"; „Die meisten Nahrungsmittel stellt man mit kochendem Wasser oder heißem Fett auf, damit sich die Poren schließen und die Nährstoffe nicht austreten."

6. Bedenkt die gute Mutter, daß sorgfältig zubereitete Speisen, die appetitlich auf sauberem, nettem Geschirr angerichtet sind, doppelt gut schmecken. Sie sorgt auch dafür, daß das Zimmer vor dem Essen frisch gelüftet ist, deckt den Tisch ordentlich, stellt auch einen Strauß aus dem eigenen Gärtchen darauf, und macht dadurch die Stunde, die die Familie beim Essen vereinigt, zu einer wahren Freuden- und Feierstunde.

Die Verdauung.

Die durch die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe müssen in unserm Körper eine Umwandlung erfahren, damit sie ins Blut übergeführt werden können. Diese Umwandlung der Nährstoffe erfolgt im sogenannten Verdauungskanal. Der ganze Vorgang wird als Verdauung bezeichnet.

Zum Verdauungskanal gehören: der Mund, die Speiseröhre, der Magen und der Darm. Der ganze Verdauungskanal ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, in der unzählige kleine Drüsen eingebettet liegen. Diese Drüsen sondern die für die Umwandlung der Nährstoffe nötigen Säfte und Fermente ab.

Z. B. die Mundspeicheldrüsen den Mundspeichel, die Drüsen im Magen Lab- und Magensaft, die im Darm liegenden Darmsaft. Außerhalb des Verdauungskanals liegen die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Die Leber sondert die Galle, die Bauchspeicheldrüse den Bauchspeichel ab. Beide Verdauungssäfte werden in den Dünndarm geleitet. Mund- und Bauchspeichel verwandeln das Stärkemehl in Dextrin und Zucker. Lab-, Magensaft und Bauchspeichel bringen die Eiweißstoffe in eine Form, in der sie ins Blut übergeführt werden können. Durch die Galle wird das Fett in ganz feine Flöckchen zerlegt (verseift).

Damit nun die Verdauungssäfte gut in die Nahrung eindringen und die Nährstoffe in die lösliche Form bringen können, müssen die Speisen gut weich gekocht und von den Zähnen genügend zerkleinert werden.

(Gut gekaut, ist halb verdaut.)

Die eingespeichelte Nahrung gelangt vom Mund durch die Speiseröhre schluckweise in den Magen, wo sie, bis die Magenverdauung beendet ist, 2—6 Stunden bleibt. Sie wird in einen dünnen Brei verwandelt. Dieser gelangt nun durch den Pförtner langsam in den Dünndarm. Durch die hier dazu kommenden Verdauungssäfte wird der Brei immer mehr verflüssigt. Im Dünndarm befinden sich, in schützende Darmzotten eingebettet, die Anfänge der Lymphgefäße, die den milchweiß aussehenden Nährsaft aufsaugen und in den Milchbrustgang leiten. Dieser mündet in der Halsgegend in eine Blutader. So gelangen die Nährstoffe ins Blut und mit diesem in alle Körperteile. Die gelösten Zucker- und Eiweißbestandteile werden in der Leber, in die die Blutgefäße des Darmes zunächst münden, erst noch einer Revision unterzogen, ehe sie durch die Blutbahn weitergeleitet werden. Die Zellulose oder Holzfaserstoffe sowie die übrigen unverdauten Teile werden durch den Mastdarm ausgeschieden. Auch durch den Urin und durch den Schweiß verlassen unbrauchbare, schädliche Stoffe den Körper. Das Kohlensäuregas wird bei der Atmung ausgeschieden.

Der Nährwert bezw. der Kraftwert unserer häufigsten Nahrungsmittel

nach König.

Im Durchschnitt enthalten je 100 g	Eiweiß	Fett	Kohlen-hydrate	Ka-lorien
	g	g	g	
Vollmilch	3,5	3,6	4,8	66
Magermilch	3,5	0,5	4,8	37
weißer Käse frisch	21	4	4	139
Handkäse	34	11	3,5	256
Butter	—	85	—	790
Schweinefett (ausgelassen)	—	99	—	920
Pflanzenfett (Kokosfett, Öle)	—	99	—	920
Eier (2 Stück)	13	12	—	164
mittelfettes Rindfleisch	21	6	—	141
Kalbfleisch	19	1,5	—	91
Schweinefleisch (fett)	14,5	34	—	375
Wild	22	1,9	—	107
frische Blutwurst	10	8,8	15	183
frische Leberwurst	13	25	12	334
Rindsleber, Kalbsleber	19,5	4,5	—	120
Salzheringe	19	17	—	235
frischer Schellfisch	17	0,3	—	72
gewässerter Stockfisch	32	—	—	131
Hülsenfrüchte	25	2	50	326
Hafergrütze	13,5	7,5	63	383
Gerste	7,5	2	68	328
Weizenmehl	11	1	71	345
Roggenmehl	11,5	2	69,5	350
Weißbrot	6	—	50	229
Schwarzbrot	6,5	1	50	240
Reis	8	1	78	361
Kartoffeln	2	—	20	90
grüne Bohnen	2,5	—	6,5	36
grüne Erbsen	6,5	0,5	12	80
Weißkraut	1,8	—	5	27
Spinat und spinatartige Gemüse	3,7	—	3,6	29
Kopfsalat	1,4	—	2	13
Gelbrüben	1,5	—	9	43
Kohlraben	2,8	—	8	44
Äpfel	0,5	—	12	51
Birnen	0,5	—	14	59
Steinobst (süß)	1	—	14	61
Dürrobst	2,5	—	55	235
Kakao	20	30	35	504
Nüsse (trocken)	16	58	13	658

Tagesverköstigung für 4 Erwachsene
mit durchschnittlich 70 kg Körpergewicht.

Frühstück und 4 Uhr: Kaffee mit Milch, Zucker und Brot.
10 Uhr: Brot und Sauermilch.
Mittagessen: Geröstete Hafergrützsuppe, Fleischküchle, Gelbrüben, Salzkartoffeln.
Abendessen: Käsemakkaroni, grüner Salat.

	% Eiweiß	% Fett	% Kohlenhydrate	g Eiweiß	g Fett	g Kohlenhydrate	Kalorien	M	Pf
Kaffee morgens und mittags . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	10
1½ l Milch " " " . . .	3,5	3,6	4,8	52	54	72	1 010	—	42
65 g Zucker " " " . . .	—	—	98	—	—	63	258	—	05
2½ Pfd. Brot für den ganzen Tag .	6,5	1	50	81	12	625	3 005	—	45
1 l Sauermilch	3,5	0,5	4,8	35	5	48	386	—	28
Zur Suppe: 80 g Hafergrütze	13,5	7,5	63	10	5	50	292	—	06
20 g Fett	—	99	—	—	19	—	176	—	03
Gemüse: 2½ Pfd. Gelbrüben	1,5	—	9	18	—	112	533	—	20
35 g Fett	—	99	—	—	33	—	306	—	05
20 g Mehl	11	1	71	2	—	14	65	—	01
Fleischküchle: ¾ Pfd. Hackfleisch . . .	17	20	—	63	75	—	955	1	75
100 g Weißbrot . . .	6	—	50	6	—	50	234	—	08
1 Ei	13	12	—	6	6	—	81	—	12
Zwiebel, Gewürz . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	05
25 g Fett	—	99	—	—	24	—	223	—	04
Salzkartoffeln: 3 Pfd. Kartoffeln . .	2	—	20	30	—	300	1 352	—	15
Käsemakkaroni: 1 Pfd. Makkaroni . .	10	—	75	50	—	375	1 742	—	70
50 g Reibkäse . . .	34	11	—	17	5	—	115	—	15
40 g Fett	—	99	—	—	39	—	363	—	06
Salat: 1 Pfd. Salat	1,4	—	2	7	—	10	69	—	15
Essig, Öl, Salz und Blattgewürze	—	99	—	—	20	—	186	—	10
				377	297	1719	11 351	5	00
Für 4 Erwachsene 11 351 Kalorien kosten	M 4.00								
" 1 Erwachsenen 2 838 Kalorien kosten	1.00								

Tagesverköstigung für 4 Erwachsene
mit durchschnittlich 70 kg Körpergewicht.

Frühstück und 4 Uhr: Kaffee mit Milch, Zucker und Schwarzbrot.
10 Uhr: Schwarzbrot mit Rahmkäse.
Mittagessen: Brotsuppe, Leberklöße, Sauerkraut und Schalenkartoffeln.
Abendessen: Milchreis und Dürrobst.

	% Eiweiß	% Fett	% Kohlenhydrate	g Eiweiß	g Fett	g Kohlenhydrate	Kalorien	M	Pf
Kaffee morgens und mittags	—	—	—	—	—	—	—	—	10
1 l Milch	3,5	3,6	4,8	35	36	48	675	—	28
65 g Zucker	—	—	98	—	—	63	258	—	05
2½ Pfd. Schwarzbrot für den ganzen Tag	6,5	1	50	81	12	625	3 005	—	45
Rahmkäse 200 g	29,5	24	—	59	48	—	688	—	48
Brotsuppe: 150 g Schwarzbrot	6,5	1	50	9	1	75	353	—	05
20 g Fett, Zwiebel	—	99	—	—	19	—	177	—	04
Leberklöße: ¾ Pfd. Rindsleber	19,5	4,5	—	72	17	—	453	—	90
2 Doppelwecke = 160 g	6	—	50	9	—	80	365	—	14
1 Ei, Zwiebel, Gewürz	13	12	—	6	6	—	79	—	15
30 g Mehl	11	—	71	3	—	21	98	—	02
30 g Fett	—	99	—	—	29	—	270	—	05
Sauerkraut: 2 Pfd. Kraut	1	—	4,5	10	—	45	225	—	20
40 g Fett	—	99	—	—	39	—	363	—	06
Schalenkartoffeln: 3 Pfd. Kartoffeln	2	—	20	30	—	300	1 352	—	15
Milchreis: 300 g Reis	8	1	78	24	3	234	1 085	—	24
1 l Milch	3,5	3,6	4,8	35	36	48	675	—	28
20 g Fett	—	99	—	—	19	—	177	—	03
Dürrobst: 1 Pfd. Zwetschgen	2,5	—	55	12	—	275	1 176	—	40
30 g Zucker	—	—	98	—	—	29	118	—	03
				385	265	1843	11 592	4	10
Für 4 Erwachsene 11 592 Kalorien kosten	M 4.10								
Für 1 Erwachsenen 2 898 Kalorien kosten	1.03								

Küchenzettel.

Für je eine Woche für die verschiedenen Jahreszeiten. — Frühstück (10 Uhr) und Vesper sollen möglichst aus Schwarzbrot und Milch (süß oder sauer) oder aus Butterbrot oder trockenem Brot und Obst bestehen.

Frühling:

Montag	**mittags:**	Weiße Kartoffelsuppe, Weckauflauf, Dunstobst.
	abends:	Kartoffelsalat und Schwartenmagen.
Dienstag	**mittags:**	Geröstete Griessuppe, Gulasch, Kartoffelklöße, Kressesalat.
	abends:	Geröstete Kartoffeln, weißer Käse, Tee.
Mittwoch	**mittags:**	Brotsuppe, Spinat, Spiegeleier, Reisgemüse.
	abends:	Sülzsalat, gedämpfte Kartoffeln.
Donnerstag	**mittags:**	Gerstensuppe, gekochtes Ochsenfleisch, Rahmkartoffeln, Preiselbeeren.
	abends:	Butterbrot, Yoghurt.
Freitag	**mittags:**	Erbsensuppe, Fischküchlein, Feldsalat und Salzkartoffeln.
	abends:	Käsemakkaroni, Tomatenbeiguß, Tee.
Samstag	**mittags:**	Selleriesuppe, Linsengemüse mit Dürrfleisch.
	abends:	Ausgestochene Grießklöße und eingeschwefelte Zwetschgen.
Sonntag	**mittags:**	Grünkernsuppe, gefüllte Kalbsbrust, Bruchspargeln, kleine gebratene Kartoffeln, Mondaminpudding mit Fruchtsaft.
	abends:	Schinken, Butter, Brot und Tee.

Sommer:

Montag	**mittags:**	Grießsuppe mit Spätzlebrühe, junge Erbsen mit Gelbrüben und Spätzle.
	abends:	Spätzle und Kartoffeln zusammen geröstet, Kopfsalat mit Gurken und Tomaten gemischt.
Dienstag	**mittags:**	Kerbelsuppe, Hackbraten, Kohlraben, Salzkartoffeln.
	abends:	Gekochte Eier, Butterbrot und Tee.
Mittwoch	**mittags:**	Tomatensuppe, grüne Bohnen, Pfannkuchen. Nachtisch: Johannis- oder Stachelbeeren.
	abends:	Gebackene Leber, rote Rüben, gedämpfte Kartoffeln.
Donnerstag	**mittags:**	Einlaufsuppe, gek. Ochsenfleisch, Wirsing, Salzkartoffeln. Nachtisch: Kirschen.
	abends:	Kartoffelküchlein, Tomatensalat.
Freitag	**mittags:**	Gemüsesuppe, dicker Kirschkuchen mit Grünkern bereitet.
	abends:	Kochkäse, Rettiche, Butter, Brot und Tee.
Samstag	**mittags:**	Petersiliensuppe, irische Hammelfleischspeise.
	abends:	Sauermilch, Schalenkartoffeln und Butter.
Sonntag	**mittags:**	Panadensuppe, Schmorbraten, selbstgem. Nudeln, Kopfsalat. Fruchteis, Keks oder Rote Grütze mit Fruchtmilch.
	abends:	Belegte Brote mit Tomaten, Eiern und Tee.

Herbst:

Montag	**mittags:**	Gebrannte Mehlsuppe, Krautwickel mit Fleisch gefüllt, gedämpfte Kartoffeln.
	abends:	Weckkratzete, gekochte Zwetschgen, Tee.
Dienstag	**mittags:**	Markklößchensuppe, gek. Ochsenfleisch, Kartoffelschnitze, Meerrettich.
	abends:	Gelbrüben- und Bohnensalat, gedämpfte Kartoffeln.
Mittwoch	**mittags:**	Bauernsuppe, Dampfnudeln und Apfelbrei.
	abends:	Marinierte Heringe, Schalenkartoffeln, Tee.

Donnerstag	mittags:	Geröstete Grießsuppe, Wildragout und Makkaroni. Nachtisch: Trauben.
	abends:	Speckkartoffeln, Tomatensalat, Tee.
Freitag	mittags:	Grüne Bohnensuppe, gedämpfter Rotbarsch und Salzkartoffeln. Nachtisch: Zwetschgen.
	abends:	Rahmkäse, Schalenkartoffeln, Butter.
Samstag	mittags:	Milchsuppe, sauere Kartoffeln, Bratwürste.
	abends:	Bücklinge, Butterbrot, Tee.
Sonntag	mittags:	Falsche Eiergerstensuppe, Schweinebraten, Rotkraut, Kartoffelbrei. Nachtisch: Obstsalat.
	abends:	Kalter Schweinebraten, gemischter Salat, Tee.

Winter:

Montag	mittags:	Lauchsuppe, Sauerkraut, Erbsenbrei. Nachtisch: Äpfel.
	abends:	Eierhaber, Feldsalat, Tee.
Dienstag	mittags:	Geröstete Hafergrützsuppe, Rindsbraten, Winterkohl, Salzkartoffeln.
	abends:	Milchreis, eingedünstete Heidelbeeren.
Mittwoch	mittags:	Maggisuppe, Maultaschen, Schwarzwurzeln. Nachtisch: Äpfel.
	abends:	Geräucherter Schellfisch, Salat aus Salzbohnen, Schalenkartoffeln, Tee.
Donnerstag	mittags:	Brotsuppe, weiße Rüben mit Kartoffeln zusammen gekocht, Schweineknöchle.
	abends:	Heringssalat mit Brot und Tee.
Freitag	mittags:	Kartoffelsuppe, Stockfisch, abgeschmälzte Kartoffeln. Nachtisch: Äpfel.
	abends:	Grünkernküchle, Gelbrübensalat mit etwas rohem Meerrettich, Tee.
Samstag	mittags:	Rahmsuppe, Schinkenmakkaroni, Tomatenbeiguß.
	abends:	Kakao und Butterbrot.
Sonntag	mittags:	Günkernsuppe, Hammelbraten mit Senf gebeizt, Rosenkohl, Salzkartoffeln, Apfelkuchen.
	abends:	Weißer Schwartenmagen, Kartoffelsalat, Tee.

Maße und Gewichte.

1	gestrichener Eßlöffel Salz wiegt	10 g
1	gestrichener Eßlöffel Mehl wiegt	13 g
1	volle große Tasse Mehl enthält	1/3 Pfund
1	große Tasse nur soweit mit Mehl gefüllt, daß fingerbreit frei bleibt, enthält	1/4 Pfund
1	gestrichener Eßlöffel Grieß wiegt	15 g
1	gestrichener Eßlöffel Gerste wiegt	18 g
1	gestrichener Eßlöffel Hafergrütze wiegt	12 g
1	gestrichener Eßlöffel Haferflocken wiegt	10 g
1	gestrichener Eßlöffel Reis wiegt	18 g
1	gestrichener Eßlöffel Zucker wiegt	15 g
1	Eßlöffel Fett wiegt	25—30 g
1	große Tasse voll gefüllt enthält	1/8 l Flüssigkeit
1	große Tasse nur soweit gefüllt, daß fingerbreit frei bleibt, enthält	1/4 l
8—9	kleine Kartoffeln geben	1/2 kg
4	mittelgroße Kartoffeln geben	1/2 kg
7	Eßlöffel Oel geben	1/8 l

Handle bei der Ausführung aller
Arbeiten nach dem Spruch:
„Erst besinnen,
Dann beginnen.“

Suppen.

Allgemeines.

Zu Suppen kann man Wasser, Abkochwasser von Klößen, Spätzlen, Blumenkohl, Spargel, Grünsbrühe, Knochen- oder Fleischbrühe oder Milch verwenden.

Man rechnet für einen Teller voll Suppe ¼ l Flüssigkeit und 1 Eßl. Suppeneinlage.

Zu Schleimsuppen, bei denen die Körner durchgetrieben werden, braucht man 2 Eßl. für einen Teller.

1. Fleischbrühe.

Siehe gekochtes Ochsenfleisch.

2. Knochenbrühe.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Suppenknochen (zerkleinert).

Suppengrün: 1 Stck. Lauch, 1 Stck. Sellerie, 1 kl. Petersilienwurzel, 1 Stck. Gelbrübe, 1 Wirsingblatt, 1—2 Erbsenhülsen, 1 Stck. Tomate, 1 Stck. Zwiebel, 1¼ l Wasser, ½ Eßl. Salz.

Die zerkleinerten Knochen werden gewaschen und mit kaltem Wasser aufgestellt. Wenn die Brühe kocht, gibt man das sauber geputzte, gewaschene Suppengrün und Salz zu und läßt die Brühe 2½ bis 3 Stunden langsam kochen. (Kochkiste.) Die Knochen können noch ein zweites Mal ausgekocht werden. Knochen und Suppengrün können vor dem Auskochen auch in wenig Fett angebraten werden. Zubereitungszeit: 3 Stunden.

3. Grünsbrühe.

Für 2 Personen:

Allerlei Suppengrün frisch oder getrocknet, von jedem 1 kleines Stück wie zu Knochenbrühe.

Zutaten: 10 g Fett, 1¼ l Wasser, ½ Eßl. Salz.

Das vorbereitete Suppengrün wird in heißem Fett 10 Minuten gedämpft, Wasser und Salz zugegeben und die Brühe 1½—2 Stunden gekocht (Kochkiste). Man kann die Grünsbrühe auch wie Knochenbrühe aufstellen.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

4. Falsche Eiergerstensuppe.

Für 2 Personen:

1 Ei, ¾ l abgekühlte Grüns- oder Knochenbrühe, 20 g Butter, 3 Eßl. Mehl, etwas Salz, ein wenig Schnittlauch.

Das Ei wird gut verkleppert und mit der Grüns- oder Knochenbrühe verrührt. Das Mehl wird in der zerlassenen Butter hellgelb geröstet und langsam mit der Eierbrühe abgelöscht. Man gibt wenn nötig Salz zu und läßt die Suppe ½ Stunde durchkochen. Beim Anrichten streut man feingeschnittenen Schnittlauch darüber. — **Für 5 Personen reicht auch 1 Ei.**

5. Grießsuppe.*)

Für 2 Personen:

3 Eßl. Grieß, ¾ l Wasser, 1 Kaffeel. Salz, ½ Eßl. Fett, (Butter), etwas Schnittlauch.

Den Grieß läßt man unter stetem Rühren in das kochende Salzwasser einlaufen, gibt das Fett zu und läßt die Suppe ½ Stunde kochen. Beim Anrichten kann man die Suppe mit Rahm oder Eigelb abrühren**) und mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Kochzeit: ¾ bis 1 Stunde.

6. Geröstete Grießsuppe.

Für 2 Personen:

½ Eßl. Fett, 3 Eßl. Grieß, Suppengrün, ¾ l Wasser, ½ Eßl. Salz.

Der Grieß wird in heißem Fett gelb geröstet und das geputzte, kleingeschnittene Suppengrün mit durchgedämpft. Sodann löscht man mit warmem Wasser ab, füllt mit heißem Wasser auf, gibt das nötige Salz zu und läßt die Suppe noch ½ Stunde kochen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

7. Geröstete Reissuppe.

Diese wird auf die gleiche Weise wie geröstete Grießsuppe zubereitet, nur wird der Reis vorher gewaschen und überbrüht.

---

*) Siehe Seite 32 Zubereitung von Suppen.

**) Abrühren von Suppen: Eigelb oder Rahm wird in der Suppenschüssel mit einer Gabel gut verrührt und die heiße Suppe unter beständigem Rühren langsam zugegeben.

8. Geröstete Hafergrütz- oder Haferflockensuppe.*)

Für 2 Personen:

3 Eßl. Hafergrütze oder Flocken, ½ Eßl. Fett, 1 l Wasser, ½ Eßl. Salz.

Die Grütze wird in heißem Fett hellbraun geröstet, langsam mit warmem Wasser abgelöscht und mit kochendem Wasser nach und nach aufgefüllt. Dann gibt man Salz zu und läßt die Suppe 1—2 Stunden gut durchkochen. Beim Anrichten überstreut man sie mit feingeschnittener Petersilie oder mit Schnittlauch.

Man kann die Suppe mit Ei oder Rahm abrühren.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

9. Grünkernsuppe.*)

Für 2 Personen:

4 Eßl. Grünkern, 1 Tasse kaltes Wasser, 1 Stückchen Weißbrot, 1 Kaffeel. Salz, 10 g Butter, ¾ l Wasser, Knochen- oder Fleischbrühe.

Die gemahlenen Grünkerne werden am Abend zuvor in kaltem Wasser eingeweicht, mit dem Einweichwasser, Butter, Salz und dem in Scheibchen geschnittenen Weißbrot aufgestellt, ab und zu kochende Flüssigkeit zugegeben und die Suppe 2½—3 Stunden langsam gekocht. Die weichgekochten Grünkerne können durch ein Haarsieb getrieben werden, worauf die Suppe aber nochmals aufkochen muß. Man kann die Suppe mit Eigelb oder Rahm abrühren und Eierkäse, siehe S. 77, zugeben.

Zubereitungszeit: 4 Stunden.

10. Gerstensuppe.*)

Für 2 Personen:

3 Eßl. Gerste, 1 Stückchen Butter, ½ Eßl. Salz, 1 l Wasser, Grüns-, Knochen- oder Fleischbrühe, 1 Eßl. Mehl, ein wenig Milch, Schnittlauch oder Petersilie.

Die gewaschene Gerste wird mit Butter und etwas kaltem Wasser aufgesetzt, nach und nach mit der heißen Flüssigkeit aufgefüllt, gesalzen und langsam weichgekocht. ¼ Stunde vor dem Anrichten gibt man das aus Mehl und Milch angerührte Teig-

---

*) Siehe Seite 32 Zubereitung von Suppen.

lein zu. Beim Anrichten streut man feingeschnittenen Schnittlauch oder verwiegte Petersilie auf die Suppe.

Kochzeit: 2—3 Stunden.

11. Rahmsuppe.

Für 2 Personen:

1½ Tassen Milch, 1 Tasse Wasser, 1½ Brötchen, ½ Kaffeel. Salz, 1—2 Eßl. Rahm, etwas Schnittlauch.

Milch und Wasser macht man kochend, gibt Salz und die in Scheibchen geschnittenen Brötchen zu und kocht die Suppe etwa 5 Minuten. Beim Anrichten verrührt man den Rahm in der Suppenschüssel und gibt die Suppe langsam zu. Man bestreut sie mit feingeschnittenem Schnittlauch. Die Weißbrotscheibchen können auch gebäht werden.

Zubereitungszeit: ½ Stunde.

12. Milchsuppe.

Für 2 Personen:

½ l Milch, 1 Tasse Wasser, 1 Kaffeel. Salz, 3 Eßl. Grieß, 1 kl. Stückchen Butter.

Die Milch wird mit dem Wasser zum Kochen gebracht. Man gibt das Salz zu und läßt den Grieß unter beständigem Rühren langsam hineinlaufen und 10—15 Minuten kochen.

Beim Anrichten rührt man ein Stückchen Butter durch.

Kochzeit: 25 Minuten.

13. Brotsuppe.

Für 2 Personen:

60 g Brot, ¾ l kochendes Wasser, Grüns-, Knochen-, Leberkloß- oder Fleischbrühe, Salz, ½ Eßl. Fett, ½ kl. Zwiebelchen.

Das in Scheibchen geschnittene Brot wird in das kochende Wasser oder eine der angegebenen Brühen gegeben und aufgekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit in Fett gerösteten Zwiebeln abgeschmälzt und, wenn nötig, Salz beigefügt.

Das Brot kann vorher auch gebäht werden, dadurch wird die Suppe noch schmackhafter.

Zubereitungszeit: ¾ Stunden.

14. Brotsuppe anderer Art.

Für 2 Personen:

60 g Schwarzbrot, ½ Eßl. Fett, 1 kleine Zwiebel, etwas Petersilie, ¾ l Wasser, ½ Eßl. Salz, 1—2 Eßl. Rahm oder ½ Tasse Milch.

Schwarzbrotreste werden in kaltes Wasser eingeweicht, ausgedrückt und verzupft. In heißem Fett dämpft man Zwiebel und Petersilie, gibt das Brot zu und läßt es 10 Minuten mitdämpfen. Dann gibt man nach und nach heißes Wasser zu, salzt die Suppe und läßt sie ½ Stunde durchkochen. Beim Anrichten rührt man sie mit Rahm ab oder gibt etwas Milch zu.

15. Kartoffelsuppe.

Für 2 Personen:

¾ Pfd. Kartoffeln, Suppengrün, 1 l Wasser, 1 Kaffeel. Salz, 1 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Fett, ½ Zwiebel.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Würfel geschnitten, nochmals gewaschen und mit feingeschnittenem Suppengrün, Wasser und Salz aufgestellt und weichgekocht. Dann schüttet man die Brühe in eine Schüssel, zerdrückt die Masse im Topf, gibt die Brühe wieder zu, füllt soviel wie nötig mit heißem Wasser auf, rührt ein Mehlteiglein in die Suppe und läßt sie noch ¼ Stunde kochen. Beim Anrichten schmälzt man sie mit in Fett gerösteten Zwiebeln ab.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

Man kann mit den Kartoffeln auch 30 g Weiß- oder Schwarzbrot kochen, dann genügt 1/2 Pfd. Kartoffeln.

Außerdem kann man der Suppe auch anstatt sie abzuschmälzen eine Mehlschwitze zugeben.

16. Kartoffelsuppe anderer Art.

Für 2 Personen:

¾ Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz, 1 Stückchen Butter, 1/2 kleine Tasse Rahm, etwas Petersilie.

Die vorgerichteten Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, mit Butter, Salz und kaltem Wasser aufgestellt, weichgekocht und durchgetrieben. Der Rahm wird in der Suppenschüssel glatt gerührt und die heiße Suppe langsam zugegeben. Man bestreut sie mit fein verwiegter Petersilie. Für 6 Personen reicht 1 kl. Tasse Rahm.

17. Bauernsuppe.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Weißkraut, 2 mittelgroße Kartoffeln, 50 g geräucherten Speck, ½ Eßl. Salz, ¾ l Wasser.

Das Kraut wird gewaschen und in 2 fingerbreite, halbfingerlange Stücke geschnitten und mit dem kochenden Salzwasser aufgestellt. Nach ½ Stunde gibt man die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln zu und kocht beides weich. Der Speck wird in kleine Würfel geschnitten, in der Stielpfanne hellbraun gebraten und beim Anrichten der Suppe zugegeben.

Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

18. Erbsensuppe.

Für 2 Personen:

¼ Pfd. Erbsen, kaltes, weiches Wasser, 1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Mehl, 1 Zwiebelchen, ½ Eßl. Salz, heißes Wasser.

Geschälte Erbsen werden verlesen, gewaschen und über Nacht in kaltem, weichem Wasser eingeweicht. Am andern Morgen stellt man sie mit dem Einweichwasser in einem irdenen Topfe auf und läßt sie langsam weichkochen. Man bereitet dann eine gelbe Mehlschwitze, gibt die verrührten oder durch ein Sieb getriebenen Erbsen nebst Salz und dem nötigen heißen Wasser zu und läßt die Suppe gut durchkochen. Beim Anrichten kann man in Fett geröstete Brot- oder Weckwürfelchen zugeben. — Zubereitungszeit 2—3 Stunden.

19. Bohnensuppe.

Für 2 Personen:

¼ Pfd. Bohnen, kaltes weiches Wasser, 1 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl, ½ Zwiebelchen, 1 Kaffeel. Salz, heißes Wasser.

Die am Abend zuvor verlesenen, gewaschenen und eingeweichten Bohnen werden mit frischem, kaltem, weichem Wasser aufgestellt. Wenn das Wasser heiß ist, wird es abgeschüttet, heißes Wasser nachgefüllt und die Bohnen darin weichgekocht. Man bereitet dann eine helle Mehlschwitze, gibt die durchgetriebenen Bohnen und das Salz zu, füllt mit heißem Wasser auf und läßt die Suppe gut durchkochen. Für 6 Personen reicht ½ Pfund Bohnen.

Zubereitungszeit: 3—3½ Stunden.

20. Linsensuppe.

Diese wird auf die gleiche Weise wie Bohnensuppe zubereitet, nur macht man statt einer hellen, eine braune Mehlschwitze.

21. Gebrannte Mehlsuppe.

Für 2 Personen:

1 Eßl. Fett, 3—4 Eßl. Mehl, schwach gemessen, 1/2 Zwiebelchen, 1 Kaffeelöffel Salz, 30 g Brot, 1 l Wasser.

Das Mehl wird in heißem Fett hellbraun geröstet, feingeschnittene Zwiebel zugegeben, und wenn diese gelb ist, mit wenig warmem Wasser abgelöscht. Dann füllt man mit heißem Wasser auf, salzt die Suppe, gibt das feingeschnittene Brot zu und läßt sie mindestens 1 Stunde kochen.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

22. Petersilien-, Sauerampfer- und Kerbelsuppe, Lauchsuppe.

Für 2 Personen:

1 Stückchen Butter od. Pflanzenfett (20 g), 3 gestrich. Eßl. Mehl, 1 1/2 Eßl. verwiegte Petersilie oder 1 1/2 Eßl. verwiegten Sauerampfer und Kerbel oder 1½ Eßl. feingeschnittenen Lauch, ½ Tasse lauwarmes und ¾ l kochendes Wasser, ½ Eßl. Salz.

Petersilie oder Sauerampfer und Kerbel werden von den gelben Blättchen und den harten Stielen befreit, gewaschen und fein verwiegt. — Bei Lauch werden die Würzelchen, sowie die harten, grünen Teile abgeschnitten (für den Winter trocknen), der Stengel der Länge nach halbiert, gründlich gewaschen und in feine Streifen geschnitten.

Petersilie oder die andern Blattgewürze werden in heißer Butter 5 Minuten gedämpft. Dann gibt man das Mehl zu, läßt es kurze Zeit mitdämpfen, löscht langsam mit lauwarmem Wasser ab und füllt mit kochendem Wasser oder Knochenbrühe auf. Man läßt die Suppe 20 Min. kochen. Man kann sie mit Eigelb oder Rahm abrühren. — Zubereitungszeit: 3/4 Stunde.

23. Selleriesuppe.

Für 2 Personen:

1 Stückchen Butter (20 g), 3 gestrich. Eßl. Mehl, 2 Eßl. geputzten, in Scheiben geschnittenen Sellerie, ½ Tasse lauwarmes Wasser, ¾ l kochendes Wasser und ½ Eßl. Salz, oder ¾ l Knochen- oder Fleischbrühe.

Der Sellerie wird geputzt, gewaschen und in feine Scheiben geschnitten. Man dämpft ihn in heißer Butter 15 Minuten,

streut das Mehl darüber und löscht, nachdem dieses noch 10 Minuten mitgedämpft hat, mit lauwarmem Wasser ab und gibt Salz zu. Man füllt nach und nach mit heißem Wasser auf und läßt die Suppe 1 Stunde kochen. Man kann sie mit Eigelb oder Rahm abrühren. — Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

24. Tomatensuppe.

Für 2 Personen:

20 g Butter oder Pflanzenfett, 1/2 kleine Zwiebel, 1/2 Pfd. Tomaten oder 1 kl. Tasse Tomatenmark, 3 Eßl. Mehl, 3/4 l Wasser oder Knochenbrühe, 1/2 Brötchen.

Die feingeschnittene Zwiebel wird in heißer Butter glasig gedämpft, dann gibt man die gewaschenen, in Stücke zerteilten Tomaten zu und läßt sie 1/4 Stunde dämpfen. Nun streut man das Mehl darüber und löscht nach 5 Minuten mit wenig lauwarmem Wasser ab. Man salzt die Suppe, füllt sie auf und läßt sie 3/4 Stunden kochen. Nun treibt man sie durch ein Sieb.

Wenn man Tomatenmark verwendet, dämpft man Zwiebel und Mehl, löscht mit Tomatenmark ab, salzt, füllt mit Wasser auf und kocht die Suppe 1/4 Stunde.

Beim Anrichten gibt man gebähte Weckschnitten zu, oder legt Grießklößchen, siehe Seite 76, hinein.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

25. Spargelsuppe.

Für 2 Personen:

20 g Butter oder Pflanzenfett, 3 gestrichene Eßl. Mehl, 1/4 Pfd. Spargel, 3/4 l Wasser, 1/2 Eßl. Salz.

Das Mehl wird in heißer Butter kurze Zeit gedämpft, dann löscht man langsam mit lauwarmem Wasser ab und füllt das nötige heiße Wasser nach. Man gibt Salz und die geschälten, in Stücke geschnittenen Spargeln zu und kocht sie langsam weich. Die holzigen Teile der Spargeln müssen weggeschnitten werden (für den Winter trocknen). Man kann die Suppe mit Eigelb und Rahm abrühren. — Zubereitungszeit 1 Stunde.

26. Blumenkohlsuppe.

Zutaten und Zubereitung sind die gleichen wie bei Spargelsuppe. Man verwendet ein kleines Köpfchen Blumenkohl dazu. Dieser wird in kleine Röschen zerlegt und die fleischigen Stiele sorgfältig abgeschält. Man kann die Suppe mit Eigelb und Rahm abrühren.

27. Gemüsesuppe.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Gemüse, 10 g Fett, 2 Kartoffeln, 1 Kaffeel. Salz, 1 l Wasser.

Gemüse, wie sie die Jahreszeit bietet, werden geputzt, gewaschen, in gleichmäßige Streifen geschnitten und in heißem Fett 5—10 Minuten gedämpft. Hierauf gibt man heißes Wasser und Salz zu und läßt die Suppe kochen. 20 Minuten vor dem Anrichten gibt man die in feine Stäbchen geschnittenen Kartoffeln zu. Die Gemüsesuppe kann auch ohne Fett zubereitet werden. In diesem Falle stellt man die Gemüse mit warmem Wasser auf.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

28. Grüne Bohnensuppe.

Für 2 Personen:

200 g grüne Bohnen, eine mittelgroße Kartoffel, ½ kleine Zwiebel, 20 g Pflanzenfett, 1 Eßl. Mehl, ¾ l Wasser, ½ Eßl. Salz, etwas Petersilie.

Die geputzten Bohnen sowie die gewaschene, geschälte Kartoffel werden in kleine Stücke geschnitten, mit Wasser und Salz aufgestellt und weich gekocht. Dann bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, gibt diese der Suppe zu, läßt die Suppe noch kurze Zeit durchkochen und gibt die feingewiegte Petersilie zu.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

29. Einlaufsuppe.

¾ l Knochen- oder Fleischbrühe, 2 gestr. Eßl. Mehl oder Grieß, 1 Ei, 1 Prise Salz, 4—5 Eßl. Wasser.

Von Mehl oder Grieß, Salz, Wasser und Ei bereitet man ein glattes, dünnes Teiglein, welches man in die durchgeseihte, kochende Brühe einlaufen und einmal aufkochen läßt. Für 5 Personen nimmt man 5 gestrichene Eßl. Mehl oder Grieß, **aber auch nur 1 Ei.** — Zubereitungszeit: 20 Minuten.

30. Eiergerste für Suppen.

1 Ei, 80—100 g Mehl.

Aus Ei und Mehl bereitet man einen festen Nudelteig. Diesen reibt man auf dem Reibeisen so auf das Nudelbrett, daß

die Eiergerste nicht zu dick übereinander liegt. Man läßt sie gut austrocknen und hebt sie in einer Porzellanbüchse oder in einem hängenden Säckchen auf.

Bei Gebrauch rührt man für 2 Personen 3—4 Eßl. Eiergerste in ¾ l kochende Fleischbrühe und läßt sie 10 Minuten kochen.

31. Reissuppe.

Für 2 Personen:

3 Eßl. Reis, kaltes und kochendes Wasser, ¾ l Fleischbrühe, Schnittlauch oder Muskat.

Der Reis wird gewaschen, mit kochendem Wasser überbrüht, abgeschüttet, mit der nötigen heißen Brühe aufgestellt und langsam weichgekocht. Beim Anrichten kann man etwas feingeschnittenen Schnittlauch oder Muskatnuß zugeben.

Kochzeit: 1 Stunde.

32. Markklößchensuppe.

Für 2 Personen:

30 g Mark, von einem Milchbrötchen Weckmehl (30 g), ½ Ei, 1 Kaffeelöffel voll feinverwiegte Zwiebel und Petersilie, 1 kleines Stückchen Butter, etwas Salz, 1 Prise Pfeffer, ganz wenig Muskatnuß, ¾ l Fleischbrühe.

Das Brötchen wird in Scheiben geschnitten, diese bäht man und zerdrückt sie auf dem Nudelbrett oder auf einem starken Papier mit einer Flasche ganz fein. — Das Mark wird gut gewässert und mit wenig Wasser solange geknetet, bis es weiß und zart ist. Dann läßt man das Wasser gut abfließen, rührt das Mark schaumig, gibt das Weckmehl, Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und die in Butter gedämpfte Zwiebel und Petersilie zu und formt ganz kleine runde Klößchen daraus. Diese läßt man 1 Stunde in der Kälte stehen, gibt sie in kochende Fleischbrühe und läßt sie langsam 15—20 Minuten kochen. Sie dürfen nicht strudeln. Man nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus, legt sie in die Suppenschüssel und gießt die heiße Fleischbrühe behutsam darüber. Für 6 Personen reicht die doppelte Masse für Klößchen.

33. Grießklößchensuppe.

Für 2 Personen:

½ Tasse Milch, 15 g Butter, eine starke Prise Salz, 2 Eßl. groben Grieß, ½ Ei, ¾ l Fleischbrühe.

Die Milch bringt man mit Butter und Salz zum Kochen und rührt den Grieß langsam ein. Man läßt ihn so lange kochen, bis sich die Masse vom Töpfchen löst. Wenn sie etwas abgekühlt ist, rührt man das verklepperte halbe Ei darunter. Nun formt man mit 2 Kaffeel. längliche Klößchen daraus, legt sie in kochende Fleischbrühe und läßt sie langsam 10 Min. kochen, ja nicht strudeln. Man gibt sie behutsam in die Suppenschüssel und füllt die heiße Fleischbrühe langsam nach.

34. Panaden- oder Goldwürfelsuppe.

Für 2 Personen:

1 Milchbrötchen, 1 Ei*), 4 Eßl. Milch, 1 Prise Salz, 1 Stückchen Butter oder Pflanzenfett, ¾ l Fleischbrühe.

Das trockene Brötchen wird in Würfel geschnitten und mit dem mit Milch und Salz verrührten Ei begossen und zugedeckt. Man läßt das Brötchen ungefähr 1 Stunde stehen, während dieser Zeit schüttelt man es einige Mal um, damit die Würfel alle Eiermilch aufnehmen. Nun bäckt man die Würfel in heißem Fett auf allen Seiten hellbraun, legt sie in die Suppenschüssel und gießt die heiße Fleischbrühe darüber.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

35. Flädchensuppe.

Für 2 Personen:

Zu den Flädchen: 4 gestrichene Eßlöffel Mehl, 1 Prise Salz, wenig Milch, ½—1 Ei, 1 Speckschwarte. — ¾ l gute Knochen- oder Fleischbrühe.

Aus Mehl, Salz, Milch und Ei bereitet man einen dünnen, glatten Pfannkuchenteig. Aus diesem bäckt man in einer erhitzten, mit einer Speckschwarte ausgeriebenen Pfanne 2—3 dünne Pfannkuchen (Flädchen) schön goldgelb. — Nachdem sie kalt geworden sind, rollt man sie zusammen und schneidet sie in feine Streifchen. Diese gibt man in die Suppenschüssel und seiht die kochende Knochen- oder Fleischbrühe darüber. Man kann feingeschnittenen Schnittlauch darüber streuen.

*) Für 6 Personen reichen 2 Eier.

36. Nudelsuppe.

Für 2 Personen:

Suppennudeln von Nr. 12, Seite 117, ¾ l gute Fleischbrühe.

Die gut ausgetrockneten Nudeln streut man in die kochende Fleischbrühe und läßt sie 10—15 Minuten kochen. Ab und zu lockert man sie mit dem Kochlöffel auf.

Beim Anrichten kann man feingeschnittenen Schnittlauch auf die Suppe streuen. — Damit die Brühe klar bleibt, dürfen die Nudeln ja nicht mehlig sein.

37. Eierkäse für Suppen.

1 Ei, ½ kl. Tasse Milch, 1 Prise Salz, 1 Stückchen Butter.

Das Ei wird in der Tasse gut verrührt und Salz und Milch zugegeben. Eine andere Tasse wird mit Butter ausgestrichen und die Eiermilch hineingegossen. Man stellt die Tasse mit einem Deckelchen bedeckt in ein Töpfchen mit kochendem Wasser und läßt die Eiermilch auf der Seite des Herdes 1—1½ Stunde ziehen, nicht kochen, da der Eierkäse sonst großporig und strohig wird. Der gestockte Eierkäse wird auf ein Brettchen gestürzt, erst in Scheiben, dann in Würfelchen geschnitten und in klare Fleischbrühe oder in Grünkernsuppe gegeben. (Reicht für 4—5 Personen.)

Fleischspeisen.

Man lese vorher die Zubereitung des Fleisches Seite 23.

Beim Anrichten verziert man die Fleischplatten mit Petersilie, Radieschen, gekochten in Scheiben geschnittenen Gelbrüben und Sellerie, mit in Scheiben oder Schnitze geschnittenen Tomaten oder hartgekochten Eiern.

1. Gekochtes Rindfleisch.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Rindfleisch, Suppengrün: Lauch, Sellerie, Gelbrübe, Zwiebel, 1¼ l kaltes Wasser, 1 Eßl. Salz.

Die Knochen werden gewaschen, zerkleinert und mit kaltem Wasser aufgestellt. Wenn die Brühe warm ist, gibt man das sorgfältig geputzte, gewaschene Suppengrün zu. In die kochende Brühe gibt man das Salz und das geklopfte, rasch gewaschene Fleisch und läßt dasselbe in geschlossenem Topfe langsam ziehen.

(Kochkiste.) Beim Anrichten wird das Fleisch in Scheiben geschnitten, mit feinem Salz bestreut und mit heißer Fleischbrühe begossen.

Kochzeit: 1½ Stunden.

2. Gesalzenes, gekochtes Schweinefleisch.

Für 2 Personen:

200 g Salzfleisch (am besten Rippenstück), 1 kl. Zwiebel, ½ kl. Lorbeerblatt, 1 Gelbrübe, 1 l Wasser.

Das Fleisch wird mit lauwarmem Wasser und den Gewürzen aufgestellt und langsam zum Kochen gebracht. Man läßt es auf der Seite des Herdes etwa 1 Stunde ziehen.

3. Das Einsalzen von Schweinefleisch.

6 Pfd. Schweinefleisch, 180 g Salz, 45 g Zucker, 4 g Salpeter, 1 l abgekochtes, erkaltetes Wasser, 1 Kaffeelöffel Wacholderbeeren, 1 Kaffeelöffel Pfefferkörner, 2 Zehen Knoblauch, 2 Lorbeerblätter, ½ Kaffeelöffel Koriander.

Das Fleisch wird sorgfältig von anhaftendem Blut befreit und mit der Hälfte der Mischung von Salz, Zucker und Salpeter gründlich, hauptsächlich an den Knochen, eingerieben. Den Rest der Mischung löst man in dem Wasser auf und gießt die Salzlake, wenn sie ganz kalt ist, über das in einem Steinzeugtopf fest hineingepreßte Fleisch. Die Gewürze gibt man in ein Beutelchen und legt es nebst einem Holzdeckel oder Teller auf das Fleisch, damit dieses möglichst von der Lake bedeckt ist. Alle 2 Tage wendet man das Fleisch. Nach 10 Tagen kann es gekocht werden.

4. Dürrfleisch.

Für 2 Personen:

¼ Pfd. Fleisch, ½ kl. Zwiebel, 1 Stück Gelbrübe, 1 l Wasser.

Das Dürrfleisch wird gewaschen und am Abend zuvor eingeweicht. Man stellt es mit kaltem Wasser, Zwiebel und Gelbrübe auf, bringt es ganz langsam zum Kochen und läßt es auf der Seite des Herdes nur ziehen (1 Stunde). Es darf nicht kochen, da es sonst strohig wird.

Salz- und Dürrfleisch kann man auch in grünen Bohnen, Sauerkraut und sauren Rüben weich kochen. Man rechnet dann 20—30 Minuten Kochzeit mehr.

5. Rindsbraten.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Rindfleisch, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ Eßl. Fett, ½ kl. Zwiebel, 1 Stück Gelbrübe, 2 kleine Brotscheiben, ½ kl. Tasse Sauermilch oder Rahm.

Das Fleisch wird abgeschabt, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit den Bratenzutaten in heißem Fett auf beiden Seiten stark angebraten. Man löscht mit Sauermilch oder Rahm ab und läßt das Fleisch in offener Pfanne, unter öfterem Begießen mit dem Fett des Beigusses, im Backofen etwa ¾ Stunden braten. Man kann beim Anbraten des Fleisches auch 1 Eßlöffel Mehl mit rösten. Bereitung des Beigusses siehe Seite 25. — Zubereitungszeit: 1¼ Stunde.

6. Schmorbraten.

Dieser wird zubereitet wie Sauerbraten Nr. 10, Seite 80, nur legt man das Fleisch vorher nicht in Essig.

Zu Nr. 5 und 6 kann das Fleisch auch gespickt werden.

7. Schoßbraten (Roastbeef).

Für 4 Personen:

1¼ Pfd. gut abgehängtes Schoßstück von einem gemästeten Ochsen, 1 schwacher Eßl. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßl. Fett, 1 Zwiebel, 1 Stück Gelbrübe, etwas Wasser.

Das Fleisch wird, wenn nötig, entbeint und da, wo es am Rückgrat angewachsen war, das Stückchen Sehne entfernt. Dann wird es gut abgeschabt, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und in heißem Fett mit den Bratenzutaten auf beiden Seiten scharf angebraten. Nun löscht man mit etwas heißem Wasser ab und läßt das Fleisch in gut heißem Backofen unter öfterem Begießen ½ Stunde braten. Es muß beim Aufschneiden innen noch rosa aussehen. Bereitung des Beigusses siehe Seite 25. — Zubereitungszeit: 1 Stunde.

8. Lummel- oder Lendenbraten.

Für 4 Personen:

1¼ Pfd. gut abgehängter Lummel ohne Knochen, am besten ein Stück aus der Mitte des Lummels, 1 Stückchen Spickspeck, 1 schwacher Eßl. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßl. Butterschmalz, 1 kl. Zwiebel, 1 Stückchen Gelbrübe, ½ Tasse Sauerrahm.

Der Lummel wird leicht geklopft, gehäutet, reihenweise mit schmalen Speckstreifen, die man in eine Spicknadel zieht, gespickt,

mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit den Bratenzutaten in heißem Butterschmalz zuerst auf der gespickten und dann auf der andern Seite gut angebraten. Man übergießt ihn mit der Hälfte des Sauerrahms, stellt die Pfanne in den heißen Backofen und gießt nach 10 Minuten den übrigen Rahm darüber. Man läßt den Lummel noch 20 Minuten braten und übergießt ihn währenddessen noch zweimal mit dem Fett des Begusses. Wenn nötig gibt man seitlich etwas heißes Wasser zu. Der Lummel soll wie der Schoßbraten beim Aufschneiden innen noch rosa aussehen. Bereitung des Begusses siehe Seite 25.

Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

9. Schweinelendchen.

Für 2—3 Personen:

1 Schweinelendchen, 1 kl. Stck. (25 g) Spickspeck, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 20 g Butter, 1 Kaffeel. Mehl, 1 Stückchen Zwiebel, 2—3 Eßl. dicker Sauerrahm, 1 Eßl. Wein.

Das Lendchen wird leicht geklopft, gehäutet, mit dünnen Speckstreifen gespickt und mit Salz und Pfeffer eingerieben. Man brät es in einer kleinen Pfanne mit Zwiebel in heißer Butter auf der gespickten Seite rasch an, gibt 1 Kaffeel. Mehl zu und übergießt das Lendchen mit Sauerrahm. Nun dämpft man es zugedeckt in heißem Backofen etwa ½ Stunde. Wenn nötig, gieße man seitlich etwas heißes Wasser nach. Beim Anrichten gibt man 1 Eßlöffel Wein zu.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

10. Sauerbraten.

Für 2 Personen:

½ Pfd. mageres Rind- oder Ochsenfleisch ohne Knochen zur Beize: ½ Tasse mit Wasser verdünnten Essig, 1 kl. Zwiebel, 1 Nelke, ½ kl. Lorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, 1 Stück Gelbrübe, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Mehl.

Das Fleisch wird abgeschabt, geklopft und mit einer mit Lorbeerblatt und Nelke besteckten Zwiebel, Pfefferkörnern und Gelbrübenschnitzen in eine irdene Schüssel gelegt. Man gießt den mit Wasser verdünnten Essig darüber und läßt das Fleisch zugedeckt im Sommer 2—3, im Winter 3—5 Tage an einem kühlen Ort stehen. Es muß täglich gewendet werden. Vor der Zubereitung legt man es zum Abtrocknen auf einen Seiher, reibt es mit Salz und Pfeffer ein und läßt es mit den Braten-

zutaten aus der Beize in heißem Fett auf beiden Seiten gut anbraten. Dann nimmt man das Fleisch heraus, röstet in dem zurückbleibenden Fett das Mehl hellbraun, löscht mit etwas Beize ab, verdünnt, wenn nötig, noch mit Wasser, legt das Fleisch hinein und dämpft es zugedeckt auf der Seite des Herdes oder in offener Pfanne im Backofen etwa ¾ Stunden. Auf die gleiche Weise kann man auch sauren Schweinebraten bereiten. Man nimmt ein Stück Fleisch vom Bug oder Schlegel dazu. Das Ochsenfleisch kann vor dem Braten auch gespickt werden.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

11. Kalbsbraten.

Für 2 Personen:

½ bis ¾ Pfd. Kalbfleisch, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 schwacher Eßl. Fett, ½ Zwiebel, Gelbrübe, Brotrinde, 1 Kaffeel. Mehl, ½ kl. Tasse Sauermilch oder Rahm.

Das Fleisch wird abgeschabt, gehäutet, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und in heißem Fett mit den Bratenzutaten auf beiden Seiten schön angebraten. Nun wird es mit Sauermilch abgelöscht, in den Backofen gestellt und unter öfterem Begießen ½—¾ Stunden gebraten. Kurz vor dem Anrichten wird der Beiguß mit dem nötigen Wasser verdünnt, ein Mehlteiglein eingerührt, aufgekocht und durchgeseiht.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

12. Gefüllte Kalbsbrust.

Für 4 Personen:

1—5/4 Pfd. Kalbsbrust (ausgebeint), 1 Brötchen, 5 Eßl. Milch, ½ kl. Zwiebelchen, 1 Kaffeel. verwiegte Petersilie, 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ Ei, 1½ Eßl. Fett, Bratenzutaten, ½ kleine Tasse Sauermilch oder Rahm.

Das Brötchen wird in Würfel geschnitten, mit der kochenden Milch begossen und zugedeckt. Feingeschnittene Zwiebel und Petersilie werden in heißem Fett gedämpft und nebst dem verrührten Ei, etwas Salz und 1 Prise Pfeffer vorsichtig unter das durchweichte Brötchen gemengt. Die Würfel müssen ganz bleiben.

Die zum Füllen gerichtete Kalbsbrust wird abgeschabt, mit Salz und Pfeffer ausgerieben, gefüllt und auf allen Seiten gut zugenäht. Hierauf steckt man sie einige Minuten in kochendes

Wasser, läßt sie abtrocknen, bestreut sie mit etwas Salz und Pfeffer und behandelt sie weiter nach Nr. 11.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

13. Schweinebraten.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Schweinefleisch vom Kamm, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1/2 Zwiebel, 1 Stück Gelbrübe, 1 Brotscheibe, etwas heißes Wasser.

Das Fleisch wird abgeschabt, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in die eiserne Pfanne gelegt und mit etwas Wasser übergossen. Wenn das Wasser verdunstet ist, läßt man das Fleisch mit den Bratenzutaten in dem ausgekochten Fett gut anbraten, löscht seitlich mit etwas Wasser ab und brät das Fleisch im Backofen unter öfterem Begießen 1/2—¾ Stunden. Bereitung des Beigusses siehe Seite 25.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

14. Hammelbraten.

Für 2 Personen:

½ bis ¾ Pfd. Hammelfleisch, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ Eßl. Fett, 1 kleine Zwiebel, 1 Salbeiblatt oder etwas Kümmel, ½ kl. Tasse Sauermilch oder Rahm, etwas Brot.

Die Zubereitung von Hammelbraten ist die gleiche wie von Rindsbraten Nr. 5, Seite 79.

Hammelbraten schmeckt sehr gut, wenn man das Fleisch vor der Zubereitung einbeizt. Man verfährt genau wie bei Sauerbraten Nr. 10. Der Braten kann auch, wie jeder andere Braten, abends kalt serviert werden.

15. Hammelbraten mit Senf gebeizt.

Für 2 Personen:

½ bis ¾ Pfd. Hammelfleisch vom Schlegel oder dicken Bug, 1 kleines Stückchen Spickspeck, 1 Eßl. Tafelsenf, ½ Kaffeel. Salz, 1/2 Eßl. Fett, 1 kl. Zwiebel, 1 Stück Gelbrübe, 1/2 kl. Tasse Sauermilch oder Rahm.

Das Fleisch wird geklopft, gehäutet, mit feinen Speckstreifen gespickt, mit Senf bestrichen und zugedeckt 2—3 Tage an einen kühlen Ort gestellt. — Bei der Zubereitung wird es gesalzen und weiter behandelt wie Rindsbraten Nr. 5, Seite 79.

16. Hackbraten.

Für 2 Personen:

1/3 Pfd. Hackfleisch, 1—1½ trockene Brötchen, ½ Ei, ½ Eßl. Fett, ½ Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 1 Eßl. Fett, Bratenzutaten, 2 Eßl. Weckmehl, warmes Wasser oder 3—4 Eßl. Sauermilch.

Die Brötchen werden eingeweicht. In heißem Fett dämpft man feingeschnittene Zwiebel, Petersilie und das gut ausgedrückte, verzupfte Brot, gibt dies nebst Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuß dem Hackfleisch zu und mengt alles gut durcheinander. Dann formt man aus dem Fleischteig einen länglichen Laib, wendet ihn in Weckmehl um, gibt ihn in heißes Fett und bereitet ihn zu wie jeden anderen Braten. Wenn der Fleischteig etwas zu weich ist, gibt man 1 Eßl. Weckmehl zu.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

17. Kalbsschnitzel.

Für 2 Personen:

2 Schnitzel zu je 100 g, Salz, Pfeffer, 1/2 Ei, Weckmehl, 1 1/2 Eßl. Fett, 15 g Butter.

Die Schnitzel läßt man sich von einem gut abgehängten Kalbsschlegel schneiden. Man häutet und klopft sie und reibt sie erst kurz vor der Zubereitung mit Salz und Pfeffer ein. Dann wendet man sie in verrührtem Ei und hierauf in Weckmehl um und bäckt sie in *heißem* Fett auf beiden Seiten schön hellbraun. Bratezeit 4—6 Min. Beim Auftragen kann man auf jedes Schnitzel 1 Butterstückchen und eine Zitronenscheibe legen.

Auf die gleiche Weise bereitet man auch *Schweineschnitzel* zu.

18. Kalbskoteletten oder Schweinekoteletten.

Für 2 Personen:

2 Schweine- oder Kalbskoteletten zu je ¼ Pfd., Salz, Pfeffer, ½ Ei, Weckmehl, 1½ Eßl. Fett.

Bei Kalbskoteletten wird das Fleisch vorsichtig bis zur Hälfte des Knochens zurückgeschabt. Dann klopft man die Koteletten, reibt sie mit Salz und Pfeffer ein, wendet sie in verrührtem Ei und dann in Weckmehl um und bäckt sie in *heißem* Fett auf beiden Seiten hellbraun.

Bratezeit: 6—8 Minuten.

19. Rindsrollen.

Für 2 Personen:

2—3 Scheiben je 100 g Ochsenfleisch vom oberen Schwanzstück, Salz, Pfeffer, 1 Kaffeel. gehackte Zwiebel und Petersilie, 1 kleines Stückchen Fett, 1 Stückchen Speck, 1 Eßl. Mehl. Zum Braten: 1 Eßl. Fett, ½ kleine Zwiebel, ½ kleine Tasse Sauermilch oder Rahm.

Die Fleischscheiben werden geklopft, mit Salz und Pfeffer bestreut, mit würflig geschnittenem Speck, gedämpfter Zwiebel und Petersilie bestrichen, zusammengerollt und mit dünnem Bindfaden umbunden. In einer kleinen Kasserolle läßt man das Fett heiß werden, gibt die Zwiebel sowie die in Mehl gewälzten Fleischrollen hinein und läßt sie rasch anbraten. Man übergießt sie mit der Sauermilch oder dem Rahm und läßt sie zugedeckt im Backofen unter öfterem Begießen ½—¾ Stunden braten. ¼ Stunde vor dem Garsein nimmt man den Deckel herunter. Wenn nötig, gießt man seitlich etwas heißes Wasser nach. Kurz vor dem Anrichten entfernt man den Bindfaden. Die Rouladen werden mit dem Beiguß auf einer Platte angerichtet.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

20. Schweinerollen.

Zutaten und Zubereitung sind die gleichen wie bei Rindsrollen, nur bestreicht man die Fleischstücke nicht mit einer Speck- und Zwiebelfülle, sondern wickelt ein frisches Salbeiblatt hinein.

21. Kalbsrollen.

Diese werden auf die gleiche Weise zubereitet wie Rindsrollen Nr. 19. Man dämpft sie nur ½ Stunde.

22. Eingemachtes Kalbfleisch.

Für 2 Personen:

½ Pfund Kalbfleisch, heißes Wasser, 1 Stückchen (25 g) Butter oder Pflanzenfett, 2—3 gestrichene Eßl. Mehl, warmes Wasser, 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ Zwiebelchen, 1 Nelke, ½ Lorbeerblatt, ½ kleine Zitronenscheibe ohne Kerne, ½ Eßl. Essig oder etwas Wein.

Das Fleisch wird rasch gewaschen, in 4—5 Stücke geschnitten, mit kochendem Wasser überbrüht, damit es weiß wird, und abgeschüttet. Hierauf bereitet man einen hellen Beiguß,

gibt die Gewürze und das Fleisch zu. Ist dasselbe weich, gibt man ½ Eßl. Essig oder etwas Weißwein zu. Beim Anrichten kann man den Beiguß mit Eigelb und Rahm abrühren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

23. Eingemachtes Kalbfleisch andere Art.

Man verwendet die gleichen Zutaten wie bei Nr. 22. Das in Stücke geschnittene Fleisch wird in heißer Butter (Pflanzenfett) zehn Minuten gedämpft, dann gibt man 1 kl. Tasse heißes Wasser und das Gewürz zu und dämpft das Fleisch in zugedecktem Topf langsam gar. (Kochkiste.) Kurz vor dem Anrichten gibt man ein Mehlteiglein und beim Anrichten etwas Essig oder Wein zu. Man kann den Beiguß mit Eigelb und Rahm abrühren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

24. Schweineragout.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Schweinefleisch, 1 Eßl. Fett (schwach gemessen), 2—3 gestr. Eßl. Mehl, warmes Wasser, ½ kleine Zwiebel, 1 Nelke, ½ Lorbeerblatt, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßl. Essig oder 2 Eßl. Most oder Wein.

Das Fleisch wird rasch gewaschen und in Stücke geschnitten. In heißem Fett röstet man das Mehl braun, löscht mit warmem Wasser ab und gibt soviel heißes Wasser zu, daß man noch einen dicklichen Beiguß bekommt. Dieser wird gewürzt, das Fleisch beigegeben und 1 Stunde darin gedämpft.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

25. Schweineragout andere Art.

Die Zutaten sind die gleichen wie bei Nr. 24.

Das abgeschabte, in Stücke geschnittene Fleisch wird mit der Zwiebel in heißem Fett braun angebraten. Dann nimmt man es heraus, röstet in dem zurückbleibenden Fett das Mehl braun und löscht langsam mit warmem Wasser ab. Man gibt noch soviel heißes Wasser zu, daß man einen dicklichen Beiguß bekommt, fügt die Gewürze und das Fleisch bei und dämpft es in zugedeckter Pfanne gar. Kurz vor dem Anrichten gibt man Essig oder Wein zu. Auf die gleiche Weise kann braunes Kalbfleisch bereitet werden.

26. Gulasch.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Fleisch ohne Knochen, 1 Eßl. Fett, eine mittelgroße Zwiebel, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 gestr. Eßl. Mehl, 1 kleine Tasse heißes Wasser.

Das Fleisch wird abgeschabt, geklopft, in Würfel geschnitten und diese in Mehl gewälzt. Man läßt das Fett heiß werden, gibt die länglich geschnittene Zwiebel nebst dem Fleisch hinein und läßt es hellbraun werden. Nun löscht man mit Wasser ab, gibt Salz und Pfeffer zu und läßt das Fleisch weich dämpfen. Kurz vor dem Anrichten kann man etwas Wein oder Essig zugeben.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Zu Gulasch verwendet man gerne halb Ochsen- halb Kalb- oder auch mageres Schweinefleisch.

27. Gulasch andere Art.

Für 2 Personen:

180 g Rind- oder Ochsenfleisch ohne Knochen, 1 Eßl. Fett, eine mittelgroße Zwiebel, 2 gestr. Eßl. Mehl, 1 Tasse heißes Wasser, 1 Kaffeel. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, ½ Pfd. Kartoffeln, ½ Pfd. grüne Bohnen.

Das Gulasch wird zubereitet nach Nr. 26. Wenn das Fleisch halbweich ist, gibt man die geschälten, in kleine, gleichmäßige Würfel geschnittenen Kartoffeln zu und dämpft das Gericht langsam weich. Kurz vor dem Anrichten mischt man die geputzten, in Stücke gebrochenen, weichgekochten Bohnen darunter. Anstatt Bohnen kann man auch Brockelerbsen verwenden. — Das Gemüse kann auch wegbleiben, Gulasch mit Kartoffeln schmeckt ebenfalls gut.

28. Fleischküchlein.

Man verwendet die gleichen Zutaten wie zu Hackbraten Nr. 16. Aus dem Fleischteig formt man kleine gleichmäßige Küchlein (4 Stück) und brät sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön braun.

Oder:

½ Pfd. gehacktes Rindfleisch, 1 Ei, 1 Kaffeel. Salz, eine Prise Pfeffer, 1 Kaffeel. voll gehackte Zwiebel, 1 Eßl. Fett. Zubereitung wie oben.

29. Fleischklöße im Beiguß.

Für 2 Personen:

1/3 Pfd. Hackfleisch, 1 1/2 trockene Brötchen, 1/2 Eßl. Fett, 1/2 kleine Zwiebel, etwas Petersilie, 1/2 Kaffeelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, wenig Muskatnuß, 1 Ei. Zum Beiguß: 1 Eßl. Fett, 2—3 Eßl. Mehl, 1 Tasse Wasser, etwas Salz und Pfeffer, 1 kl. Zwiebel, 2 Nelken, 1/2 Lorbeerblatt, 1/2 Eßl. Essig oder 1 Zitronenscheibe.

Das Hackfleisch wird mit dem eingeweichten, ausgedrückten, verzupften Brötchen, der feingeschnittenen, in Fett gedämpften Zwiebel und Petersilie, dem Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuß gut vermengt. Dann formt man 4—5 gleichmäßige, runde Klöße daraus. Nun bereitet man einen hellen würzigen Beiguß nach Nr. 3, Seite 134, legt die Klöße nebeneinander hinein und läßt sie 25 Minuten langsam darin dämpfen. Man rührt den Beiguß mit ½ Eigelb, das man bei der Teigbereitung zurückgelassen hat, ab. — Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Man kann die Klöße auch in einem **Tomatenbeiguß** weich dämpfen.

30. Saure Leber.

Für 2 Personen:

150—200 g Leber, 1 Eßl. Fett, 1 kleine Zwiebel, brauner Beiguß Nr. 1, Seite 132.

Man verwendet Leber von einem jungen Rind oder Kalbsleber. Damit sich die Leber besser häuten läßt, legt man sie einige Minuten in heißes Wasser. Die gehäutete Leber wird in feine Scheibchen geschnitten. In heißem Fett dämpft man feingeschnittene Zwiebel glasig, gibt die Leber zu und läßt sie auf raschem Feuer unter Umwenden etwa 2 Minuten braten. Dann gibt man sie dem durchgekochten, gewürzten Beiguß zu und serviert sie gleich.

Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

Oder:

Die vorbereitete Leber gibt man mit feingeschnittener Zwiebel in das heiße Fett, streut 2 Eßl. Mehl darüber und gibt nach 2—3 Minuten etwas Fleischbrühe oder heißes Wasser, Salz, Pfeffer und wenig Essig oder Wein zu und richtet die Leber sofort auf einer erwärmten Platte an. — Die Leber muß in einer Stielpfanne bereitet werden, damit alle Scheibchen gleichmäßig und rasch gar werden.

Auf die gleiche Weise bereitet man auch **saure Nieren** zu.

31. Gebackene Leber.

Für 2 Personen:

200 g Leber von einem jungen Rind, warmes Wasser, 1/2 Tasse Milch, 2 Eßl. Mehl, 1½ Eßl. Fett, 1 Kaffeel. Salz.

Die Leber wird kurze Zeit in warmes Wasser gelegt, gehäutet und in halbfingerdicke Scheiben geschnitten. Diese legt man 20 Minuten in Milch, wendet sie in Mehl um und bäckt sie in heißem Fett auf jeder Seite 1½ Minuten. Die Leber wird erst nach dem Backen gesalzen, weil sie sonst hart wird.

Zubereitungszeit: ½—¾ Stunden.

32. Leberklöße.

Für 2 Personen:

80—100 g Leber, 20 g rohes, feingeschabtes Nierenfett, 1 Stückchen Lunge, 2 Brötchen, ½ Eßl. Fett, ½ kl. Zwiebel, etwas Petersilie und einige Blättchen Majoran, 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, wenig Muskat, 2 Eßl. Mehl oder Weckmehl, 1 kl. Ei, Abkochwasser, Salz. Zum Abschmälzen: 1/2 Eßl. Fett, ½ Zwiebelchen oder 1 Eßl. Weckmehl.

Die gehäutete Leber wird mit der Lunge fein verwiegt. Dann gibt man das Nierenfett, die eingeweichten, ausgedrückten, verzupften Brötchen, die feingeschnittene, in Fett gedämpfte Zwiebel und Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Majoran, Ei und Mehl oder Weckmehl zu und mengt alles gut durcheinander. Man legt mit einem Eßl. längliche Klöße in kochendes Salzwasser und läßt sie zugedeckt 10 Minuten ziehen. Beim Anrichten nimmt man sie vorsichtig heraus, legt sie auf eine erwärmte Platte und schmälzt sie mit in Fett gerösteten Zwiebeln oder mit Weckmehl ab. Bevor man alle Klöße einlegt, kocht man einen Probekloß. Sollte dieser nicht halten, gibt man noch etwas Mehl zu. Das Nierenfett kann auch wegbleiben. — Zubereitungszeit: 1—1½ Stunden.

33. Saure Sülz.

Für 2 Personen:

1/2—3/4 Pfd. Sülz, brauner Beiguß Nr. 1, Seite 133 oder heller Beiguß Nr. 3, Seite 134.

Die vom Metzger schon gekochte Sülz legt man 1—2 Stunden in kaltes Wasser, trocknet sie ab und schneidet sie in feine Streifen. Je feiner die Sülz geschnitten ist, umso besser schmeckt

sie. Dann gibt man die Sülzstreifen in den hellen oder dunklen Beiguß und läßt sie 20 Minuten darin dämpfen.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunden.

34. Geröstete Sülz.

Für 2 Personen:

½—¾ Pfd. Sülz, 1 Eßl. Fett, ½ kl. Zwiebel, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer.

In einer Stielpfanne läßt man das Fett heiß werden, gibt die feingeschnittene Zwiebel zu und dämpft sie glasig. Nun fügt man die nach Nr. 33 vorbereitete Sülz bei, würzt mit Salz und Pfeffer und röstet sie auf gutem Feuer hellgelb. Man kann die fertige Sülz lagenweise mit gerösteten Kartoffeln anrichten.

35. Saure Lunge.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Kalbslunge, 1¼ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 kl. Zwiebel, etwas Petersilie, 1 Stückchen Lauch und Sellerie. Brauner Beiguß Nr. 1, Seite 133.

Die Lunge wird gewaschen und wie Ochsenfleisch aufgestellt und weich gekocht. Hierauf schneidet man sie in kleine Würfel und gibt sie dem gut durchgekochten Beiguß zu. Zur Bereitung des Beigusses verwendet man Lungenbrühe.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

36. Kalbsgekröse.

Für 2 Personen:

½—¾ Pfd. Gekröse, heller Beiguß Nr. 3, Seite 134.

Das vom Metzger schon gebrühte Gekröse wird einige Stunden in kaltes Wasser gelegt, weichgekocht und in 2 fingerbreite, halbfingerlange Stücke geschnitten. Dann gibt man es in den fertigen Beiguß, dämpft es noch 10 Minuten darin und rührt den Beiguß mit Eigelb und Rahm ab.

Zubereitungszeit: ¾—1 Stunde.

37. Gedämpftes Kalbsherz.

Für 3—4 Personen:

1 Kalbsherz, 2—3 Eßl. Essig, doppelt soviel Wasser, 1 kl. Stückchen Spickspeck (25 g), 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßl. Fett, 1 kleines Zwiebelchen, ½ Gelbrübe, etwas heißes Wasser od. Fleischbrühe, wenn möglich 3 Eßl. Sauerrahm, 1 Eßl. Wein.

Das Kalbsherz wird von den Röhren und Sehnen befreit und über Nacht in den mit Wasser verdünnten Essig gelegt.

Am nächsten Tag spickt man das Herz mit dünnen Speckstreifen und reibt es gut mit Salz und Pfeffer ein. In einer kleinen Bratpfanne läßt man das Fett heiß werden, gibt Zwiebel und Gelbrübenstücke und das Herz hinein und brät es auf allen Seiten gut an. Man löscht mit etwas heißem Wasser oder Fleischbrühe ab und dämpft das Herz zugedeckt unter öfterem Begießen im heißen Backofen etwa 3/4 Stunden. Dann gibt man den Sauerrahm darüber und läßt das Herz noch 20 Min. in offener Pfanne im Backofen braten. Beim Anrichten schneidet man das Herz in Scheiben, gibt dem Beiguß 1 Eßl. Wein zu und seiht ihn darüber. Der Wein kann auch wegbleiben.

38. Kaninchenbraten.

Die Verwertung von Kaninchen lohnt sich nur, wenn man sie selbst züchtet, da die gekauften im Vergleich zu ihrem Nährwert meist zu teuer sind.

Zutaten: 1 Kaninchen, 50 g Speck, 1½ Eßl. Fett (Butterschmalz), 1 Zwiebel, 1 Stück Gelbrübe, 1 Eßl. Salz, wenig Pfeffer, 1 Tasse Sauermilch oder Rahm, etwas heißes Wasser.

Das Kaninchen wird abgezogen und ausgenommen, wobei man darauf achten muß, daß man die Blase nicht zerdrückt, dann schneidet man Kopf, Hals, Vorderfüße und Bauchlappen ab und verwendet es zu Ragout. Hierauf werden Rücken und Schlegel gehäutet, wie Hasenbraten gespickt, mit Salz und Pfeffer bestreut und weiter behandelt wie Kalbsbraten Nr. 11, Seite 81. Beim Anrichten wird das Kaninchen wie der Hase zerlegt.

Bratezeit: ¾—1 Stunde.

39. Kaninchenragout.

Hierzu verwendet man entweder nur Kopf, Hals, Vorderfüße und Bauchlappen, am besten aber das ganze Kaninchen. Es wird vor- und zubereitet wie Wildragout Nr. 45, Seite 92.

40. Kaninchen in hellem Beiguß.

Für 8 Personen:

1 Kaninchen, 1 l kochendes Wasser, 1½ Eßl. Salz, 1 kl. Gelbrübe, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Zitronenscheibe, 1½—2 Eßl. Butterschmalz oder Pflanzenfett, etwa 6 Eßl. Mehl, ½ Tasse kaltes Wasser, ½ Tasse Wein oder 2 Eßl. Essig, 2 Eßl. Rahm, 1 Eigelb.

Das abgezogene, ausgenommene Kaninchen wird gehäutet und in Portionsstücke geschnitten.

Diese stellt man in einem irdenen Topf mit 1 l kochendem Wasser, Salz, 1 Gelbrübe, Zwiebel und dem übrigen Gewürz auf und läßt das Fleisch langsam weich werden. (3/4 Stunden.)

Etwa 20 Minuten vor Gebrauch läßt man das Butterschmalz heiß werden, gibt das Mehl zu und dämpft es kurze Zeit, dann löscht man mit 1/2 Tasse kaltem Wasser ab und gibt nach und nach die Kochbrühe vom Kaninchen zu. Man läßt den Beiguß 15 Minuten durchkochen, legt die Fleischstücke hinein, dämpft sie noch 10 Minuten, würzt mit Wein und rührt den Beiguß beim Anrichten mit Eigelb und Rahm ab.

41. Geißlein gebraten.

Die Geißlein sollen etwa 3 Wochen alt sein und ungefähr 5 Pfd. wiegen.

Zutaten: 1 Geißlein, 2 Eßl. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 2 Eßl. Fett, 1 Zwiebel, 1 kl. Gelbrübe, 1 Tasse Sauermilch oder Rahm.

Von dem Geißlein schneidet man Kopf und Hals sowie die Vorderfüße ab und verwendet dieses nebst dem Herz und der Leber zu Ragout. Die Rippen knickt man am Rücken entlang leicht ein, sodaß Brust und Bauch flach liegen. Nun werden Rücken und Schlegel etwas gehäutet, mit Salz und Pfeffer eingerieben und weiter behandelt wie Kalbsbraten Nr. 11, Seite 81.

Bratezeit: 1 Stunde.

42. Geißleragout.

Für 3—4 Personen:

Kopf mit Hals, Vorderfüße, Herz und Leber. — Zur Beize: 1 Tasse halb Essig, halb Wein oder Wasser, 1 Zwiebel, 2 Nelken, Pfefferkörner, 1 kleines Lorbeerblatt, 1 kleine Gelbrübe. — Zum Beiguß: 1 Eßl. Fett, 3 gestr. Eßl. Mehl, Beize, 1 kleine Tasse kochendes Wasser oder Grünsbrühe, 1 Eßl. Salz.

Der Kopf wird aufgehackt, Hirn und Zunge herausgenommen und ersteres erst dem fertigen Ragout beigegeben. Man bereitet das Geißleragout zu wie Wildragout Nr. 45, Seite 92.

43. Hasenbraten.

Für 3—4 Personen:

2 Hasenschlegel oder ein Rücken, 50 g Spickspeck, 1 Eßl. Butterschmalz oder ein Stückchen Pflanzenfett, 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 kl. Zwiebel, ½ Tasse Sauermilch oder Rahm.

Die Hasenschlegel oder der Rücken werden gut gehäutet und mit feinen Speckstreifen mit der Spicknadel reihenweise gespickt. Dann reibt man das Fleisch mit Salz und Pfeffer ein und behandelt es weiter wie Lummel Nr. 8, Seite 79. Der Hasenrücken braucht ½ Stunde, die Schlegel ¾ Stunden Bratezeit.

Beim Anrichten wird der Rücken in 2 fingerbreite Stücke gehauen und jeder Schlegel einmal geteilt.

44. Rehbraten.

Dieser wird auf die gleiche Weise zubereitet wie Lummel Nr. 8, Seite 79.

Man kann das Wildfleisch vor der Zubereitung auch in eine Beize legen, siehe Wildragout Nr. 45.

45. Wildragout (Pfeffer).

Hierzu verwendet man den Kopf mit Hals sowie die Brust- und Bauchteile und beim Hasen auch die Läufer. Man zerlegt das Fleisch in kleine Portionsstücke, reibt diese mit einem Essigtuch ab, damit Blut und Haare entfernt werden und legt sie mit einigen Zwiebelscheiben, Nelken, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, einem Lorbeerblatt in eine irdene Schüssel. Man gießt dann soviel mit etwas Wasser verdünnten oder mit Wein vermischten Essig darüber, daß das Fleisch beinahe bedeckt ist. Man kann dem Essig auch etwas Salz zugeben. Zugedeckt bleibt das Fleisch 3—4 Tage stehen, jeden Tag wendet man es um. — Bei der Zubereitung trocknet man die Stücke ab und behandelt das Fleisch weiter wie Sauerbraten Nr. 10, Seite 80.

Bei Hasenpfeffer verwendet man gerne das Blut dazu. Dieses gibt man aber erst dem fertigen Ragout bei, da es sonst leicht gerinnt.

46. Gänsebraten.

1. Vorbereitung.

Die Gans ist vom Oktober bis Mitte Januar am wohlschmeckendsten. Sie soll nicht älter als 8—9 Monate sein. Man unterscheidet Fett- und Bratgänse, letztere sind den ersteren

vorzuziehen, da sie bekömmlicher sind. Eine schöne Gans soll etwa 7—9 Pfund wiegen. — Die sichersten Zeichen dafür, daß die Gans jung ist, sind hellgelbe Füße, ein weicher, hellgelber Schnabel und eine weiche, leicht zusammendrückbare Gurgel.

Die Gans wird sofort nach dem Schlachten gerupft, über brennendem Gas oder Spiritus abgesengt und mit Weizenkleie tüchtig abgerieben. Dann wäscht man sie mit gut warmem Wasser und hinterher mehrfach mit kaltem Wasser ab und trocknet sie gut. Nun werden Kopf mit Hals, Flügel und Füße abgehackt, wobei zu beachten ist, daß man 2 cm der Halshaut und der Flügel stehen läßt und die Füße kurz unter dem ersten Gelenk abhaut. Vom Hals aus löst man Gurgel und Speiseröhre, dann schneidet man vom Ausgang des Darms bis zum Brustbein die Haut auf, löst zunächst das Fett los und legt es gleich in kaltes Wasser. Nun löst man die Eingeweide sorgfältig los, faßt den Magen und holt mit einem kräftigen Ruck die Eingeweide samt Gurgel und Speiseröhre heraus. Hierauf schneidet man die Darmöffnung gut aus. Jetzt löst man die Leber sorgfältig los, entfernt die Gallenblase, wobei man darauf achten muß, daß man diese ja nicht verletzt, dann schält man Magen und Herz heraus, löst das Fett von den Gedärmen und wässert es gut. Der Magen wird aufgeschnitten, gesäubert und die innere dicke Haut abgelöst. Herz, Magen, Kopf mit Hals und Flügel kocht man am besten am gleichen Tag (Gänseklein). Auch die Leber muß gleich gebraten werden, damit sie nicht verdirbt. Das Fett wird in kleine Würfelchen geschnitten und mit einigen Apfel- und Zwiebelscheiben langsam ausgebraten. Die vorgerichtete Gans wird an einem kühlen Ort 2—3 Tage aufgehängt. Wenn es kalt ist, kann man sie gefrieren lassen, dann kann sie noch einige Tage länger hängen bleiben. Ausgewaschen wird sie erst am Tag der Zubereitung.

Zubereitung.

Die gut vorgerichtete, abgehängte Gans wird tüchtig gewaschen und unter den Flügeln und auf dem Rücken mehrmals mit einer Gabel gestochen, damit das Fett ausbrät. Dann reibt man die Gans mit 2 Eßl. Salz innen und außen gut ein, legt sie mit der Brust nach oben in die Bratpfanne und gießt etwa 1 Liter heißes Wasser darüber. Man deckt die Pfanne zu und läßt die Gans auf dem Herd ungefähr 1 bis 1½ Stdn. kochen. Dann stellt man sie zum Bräunen und Fertigbraten in offener Pfanne noch etwa 1 Stunde in den heißen Backofen. Vorher

schöpft man das meiste Fett ab und falls noch viel Brühe daran ist, gießt man einen Teil derselben in ein Töpfchen, damit die Gans gut bräunen kann. Man läßt zuerst den Rücken bräunen und dann die Brustseite. Während des Bräunens wird die Gans fleißig mit dem Fett des Beigusses begossen. Ist die Brühe scharf eingebraten, gießt man etwas von der zuvor abgeschütteten nach. Wenn die Gans im Backofen zu rasch bräunt, deckt man sie anfangs noch zu. Die fertig gebratene Gans muß auf allen Seiten schön hell kastanienbraun werden. Man legt sie auf eine heiße Platte und stellt sie gut warm. Wenn die Brühe zum Beiguß nicht reicht, gießt man noch etwas heißes Wasser nach. Man kratzt den Bratenansatz von der Pfanne los und richtet den Beiguß, der schön kastanienbraun sein muß, an.

Beim Zerlegen der Gans trennt man zuerst die beiden Schlegel los, dann halbiert man die Gans der Länge nach mit einer Baum- oder Geflügelschere und schneidet jede Hälfte nochmals der Länge nach durch. Aus jeder Brusthälfte schneidet man etwa 4 Stücke und aus jeder Rückenhälfte ungefähr 2—3 Stücke. Man legt die Stücke schön geordnet auf die heiße Platte und trägt die Gans sofort auf. Die ganz junge Gans wird ohne Wasser mit reichlich Butter gebraten, sie braucht zum Garwerden etwa 5/4 Stunden.

47. Gänseklein.

Zutaten: Kopf mit Hals, Flügel, Herz, Magen, 1½ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 kl. Zwiebel, 1 Stück Gelbrübe, 1 Tomate, 1 kl. Stückchen Sellerie. Butterbeiguß Seite 134.

Kopf mit Hals und Flügel werden in Stücke geteilt, gut gewaschen, vom Kopf der Schnabel abgehauen und die Augen ausgestochen und das Gänseklein wie Ochsenfleisch weich gekocht (2 Stdn.). Dann gibt man es in den nach Seite 134 bereiteten Butterbeiguß und läßt es noch kurze Zeit darin dämpfen. (Reicht für 3 Personen.) Man kann das Gänseklein auch in einem braunen Beiguß geben.

Mit dem Abkochwasser kocht man Gemüsereis als Zuspeise.

48. Huhn in hellem Beiguß.
(Hühnerfrikassee.)

Zu Frikassee verwendet man gewöhnlich ältere (2—3-jährige) Hühner. Das Huhn wird getötet und damit es sich besser rupfen läßt, mehrmals durch kochendes Wasser gezogen,

das man in eine Schüssel gegossen hat. Das sauber gerupfte Huhn wird abgesengt, der Kopf und die Hälfte des Halses und die Beine unterm ersten Gelenk abgeschnitten. Dann macht man am Rücken des Tieres einen Längsschnitt in die Halshaut, löst Kropf und Luftröhre von allen Seiten und zieht sie heraus. Das weitere Ausnehmen erfolgt wie bei der Gans Seite 93.

Zubereitung

Zutaten: 2 l Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Stückchen Gelbrübe, eine Petersilienwurzel, 1 kl. Zwiebel, 1 Stückchen Thymian. Zum Beiguß: 40 g Butter, 4 gestr. Eßl. Mehl, etwa 1/2 l Kochbrühe, 1 kl. Zwiebel, 2 Nelken, 1 kl. Stck. Lorbeerblatt, ½ Zitronenscheibe, 1 Eigelb, 2 Eßl. Rahm.

Das gut ausgewaschene Huhn wird wie Ochsenfleisch weichgekocht (3—4 Stdn.). Eine Stunde vor Gebrauch bereitet man nach Seite 134 einen Butterbeiguß, gibt die angegebenen Gewürze zu und kocht den Beiguß gut durch. Das weichgekochte Huhn wird in schöne Stücke zerteilt, diese dem Beiguß zugegeben und noch 10 Min. mitgedämpft. Beim Anrichten rührt man den Beiguß mit Eigelb und Rahm ab. (Reicht für 5—6 Personen.)

Als Zuspeise gibt man Gemüsereis.

49. Hähnchen gebraten.

Zutaten: 1 Hähnchen, 50 g Butterschmalz, 1/2 Eßl. Salz, etwas heißes Wasser.

Das Hähnchen wird sofort nach dem Töten gerupft und abgesengt. Dann werden Kopf mit Hals und die Beine unterm ersten Gelenk abgeschnitten. Nun nimmt man das Hähnchen genau so aus wie das Huhn und die Gans (siehe S. 93 und 95) und hängt es etwa 2 Tage in einem kühlen Raum auf. Vor der Zubereitung wäscht man das Hähnchen gründlich, reibt es innen mit Salz ein und näht die Bauchöffnung zu. Damit das Hähnchen eine schöne Form bekommt, dressiert man es. Man faßt in eine dicke Stopfnadel (besser Packnadel) einen feinen Bindfaden, sticht beim rechten Schlegelchen oben im Kugelgelenk ein, führt die Nadel durch die Bauchhöhle und kommt beim linken Schlegelchen oben im Gelenk heraus. Nun wendet man das Hähnchen, zieht die Halshaut, die man ein Stück stehen gelassen hat, auf den Rücken und legt die ausgebreiteten Flügel so darüber, daß die äußeren Gelenkenden der Mitte zu eingebogen werden. Jetzt

zieht man den Bindfaden hoch, sticht geschickt durch den rechten Flügel, heftet die Halshaut am Rücken fest und kommt beim linken Flügel heraus. Nun zieht man den Bindfaden wieder nach unten und bindet ihn am rechten Schlegel mit dem Anfang fest zusammen.

Jetzt wird das Hähnchen außen mit Salz eingerieben. In einer kleinen Pfanne läßt man die Butter zergehen, wendet das Hähnchen darin um, brät es lichtgelb an, löscht mit wenig heißem Wasser ab, bedeckt das Hähnchen mit einem Butterpapier und läßt es in gut heißem Backofen etwa 40—50 Min. braten. Ab und zu muß es mit der Butter begossen werden.

Das Hähnchen wird beim Anrichten halbiert oder geviertelt. Der Bratenansatz wird losgekratzt, wenn nötig, noch etwas heißes Wasser zugegeben, aufgekocht und über das Hähnchen gegossen. Man kann das Hähnchen auch füllen, siehe Taube gefüllt Nr. 50.

50. Taube gefüllt.

Zutaten: Eine junge Taube, 1/2 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer; zur Fülle: 1/2 Brötchen, 1/2 Ei, wenig Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 1/2 Kaffeel. verwiegte Zwiebel und Petersilie, 1 Stückchen Butter. Zum Braten: 30 g Butterschmalz, etwas heißes Wasser.

Die Taube wird genau so wie das Hähnchen vorbereitet. Nachdem sie gut ausgewaschen ist, wird sie mit Salz und Pfeffer ausgerieben, gefüllt und zugenäht. Die Fülle bereitet man aus dem eingeweichten, ausgedrückten, verzupften Brötchen, dem Ei, der gedämpften Zwiebel und Petersilie, dem verwiegten Herz und Magen, Salz, Pfeffer und Muskat. Man dressiert und brät die Taube wie das Hähnchen Nr. 49, Seite 95 (½ Stde.).

51. Bratwürste.

Für 2 Personen:

2 Würste, heißes Wasser, etwas Milch, 1/2 Eßl. Fett, 1/2 Zwiebel.

Die Würste werden solange in heißes Wasser gelegt, bis sie fest sind. Dann legt man sie kurze Zeit in Milch, gibt sie mit den länglich geschnittenen Zwiebeln in heißes Fett und brät sie auf allen Seiten braun an.

Zubereitungszeit: 15—20 Minuten.

52. Blutwurst.

Zutaten: 1 Tasse Blut, 4 Eßl. Milch, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 50 g grüner Speck, ½ kleine Zwiebel, ½ Eßl. Fett, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Majoran, etwa ¾ m Darm.

Die Kartoffel wird gerieben, mit dem in kleine Würfelchen geschnittenen Speck, den feingeschnittenen, in Fett gedämpften Zwiebeln sowie den übrigen Gewürzen gut vermengt und mit dem auf der Seite des Herdes erwärmten Blut langsam angerührt.

Man füllt die Masse in den gut gereinigten, gewässerten Darm, bindet kleine Würste ab und legt diese, bis sie fest geworden sind, in kochendes Wasser. Sie dürfen aber nur ziehen. Sobald sie sich fest anfühlen und beim Durchstechen mit einer Nadel kein Blut mehr herausläuft, nimmt man sie heraus, läßt sie abtrocknen und brät sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

Gemüse.

1. Junge Gelbrüben und Erbsen in Fett gedämpft.

Für 2 Personen:

1 großer Büschel Gelbrüben, 1 Pfd. Erbsen, 25 g Butter oder 20 g Pflanzenfett, 1 kleines Zwiebelchen, ½ Kaffeel. Salz, 1 Messerspitze Zucker, ½ Tasse Wasser, 1 Eßl. Mehl, etwas Petersilie.

Die Gelbrüben werden gewaschen, geputzt, nochmals gewaschen und in gleichmäßige Stäbchen geschnitten oder halbiert. Die Erbsen werden ausgebrockelt und ebenfalls rasch gewaschen. In heißem Fett dämpft man die feingeschnittene Zwiebel, bis sie glasig ist, gibt die Gelbrüben, Salz, Zucker, Wasser und nach einiger Zeit die Erbsen zu und dämpft das Gemüse langsam weich. Kurz vor dem Anrichten gibt man ein Mehlteiglein und die feinverwiegte Petersilie zu.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

Jedes Gemüse kann auch einzeln auf dieselbe Art zubereitet werden.

2. Gelbrüben im Beiguß gedämpft.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Gelbrüben, 1 Eßl. Fett, 2 gestrichene Eßl. Mehl, 1 kleines Zwiebelchen, 1 Kaffeel. Salz, 1 Tasse Wasser, etwas Petersilie.

Man läßt das Fett heiß werden, gibt das Mehl zu und röstet es unter beständigem Umrühren hellgelb, dann gibt man die feingeschnittene Zwiebel zu und läßt sie glasig werden. Nun löscht man langsam mit warmem Wasser ab und verdünnt mit kochendem Wasser, es muß einen dicklichen Beiguß geben. Diesem gibt man Salz und die vorgerichteten Gelbrüben zu und dämpft das Gemüse langsam weich. Kurz vor dem Anrichten gibt man die feinverwiegte Petersilie zu.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

Ältere, vielleicht etwas welk gewordene Gelbrüben kocht man am besten, bevor man sie in den Beiguß gibt, in Salzwasser ab.

3. Bruchspargeln.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Spargeln, ¼ l kochendes Wasser, 3 Eßl. Mehl, kaltes Wasser zum Anrühren des Mehles, 1 Kaffeel. Salz, 1 Stückchen Butter (25—30 g).

Die Spargeln werden gewaschen, vom Köpfchen nach unten geschält und das holzige Ende entfernt. Dann schneidet man sie in halbfingerlange Stücke und wäscht sie nochmals rasch. In das kochende Wasser rührt man das Mehlteiglein ein, gibt Salz und, wenn der Beiguß kocht, die Spargeln zu. Man läßt sie langsam weich dämpfen (Kochkiste — Vorkochzeit 20 Minuten). Beim Anrichten rührt man ein Stückchen frische Butter durch.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

Man kann auch einen Butterbeiguß Seite 134 oder einen geschlagenen Butterbeiguß nach Nr. 6 Seite 135 bereiten und die zuvor abgekochten Spargeln noch kurze Zeit darin dämpfen. Beim Anrichten rührt man den Butterbeiguß mit Eigelb ab.

4. Blumenkohl.

Für 2 Personen:

1 kleines Köpfchen Blumenkohl, 2 l Wasser, 2 gestr. Eßl. Salz. Zum Beiguß: 1 Stückchen Butter (25—30 g), 2—3 gestr. Eßl. Mehl, ¼ Tasse kaltes Wasser, Blumenkohlwasser, ½ Eigelb, wenig Zitronensaft.

Der Blumenkohl soll fest und weiß sein, er darf nicht blühen. — Man schneidet die grünen Blätter und den holzigen

Teil des Strunkes ab und legt den Blumenkohl 1 Stunde in kaltes, stark gesalzenes Wasser, damit etwa vorhandene Raupen herausgezogen werden. Inzwischen macht man das Wasser mit dem Salz kochend, gibt den Blumenkohl hinein und läßt ihn langsam weichkochen (30—40 Min.).

Die Butter läßt man zergehen, gibt das Mehl zu und dämpft es 5 Minuten. Nun löscht man mit etwas kaltem Wasser ab, gibt unter stetem Rühren soviel Blumenkohlwasser zu, daß man einen schönen dicklichen Beiguß bekommt und läßt diesen ¼ Stunde kochen. Beim Anrichten rührt man den Beiguß mit Eigelb ab, gibt wenig Zitronensaft zu, legt den Blumenkohl in eine Schüssel und gibt den Beiguß darüber. Der Beiguß kann auch wie geschlagener Senfbeiguß Seite 135 bereitet werden.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

5. Schwarzwurzeln.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Schwarzwurzeln, 3 Eßl. Essig, 1 Eßl. Salz, 2 gestr. Eßl. Mehl, 1 l kaltes Wasser, Abkochwasser, Salz. Zum Beiguß: 1 Stückchen Butter (25—30 g), 2—3 gestr. Eßl. Mehl, ¼ Tasse kaltes Wasser, etwas Abkochwasser, ¼ Zitrone, ½ Eigelb.

Die Schwarzwurzeln werden mit der Bürste gründlich gewaschen. Aus 2 Eßl. Mehl, 3 Eßl. Essig und 1 Eßl. Salz rührt man mit kaltem Wasser ein glattes Teiglein an und gibt 1 l kaltes Wasser zu. Man schabt die Schwarzwurzeln auf einem Brettchen liegend ab, wäscht jede einzelne rasch und schneidet sie in halbfingerlange, bleistiftdicke Stäbchen und legt diese, damit sie nicht schwarz werden, sofort in das Essigwasser. Wenn alle geputzt sind, wäscht man sie heraus, gibt sie in kochendes Salzwasser und kocht sie weich. (30 Minuten).

Inzwischen bereitet man einen Butterbeiguß wie bei Blumenkohl Nr. 4, würzt ihn mit etwas Zitronensaft und läßt die Schwarzwurzeln noch kurze Zeit darin dämpfen. Beim Anrichten rührt man den Beiguß mit Eigelb ab.*)

Man kann die vorbereiteten Schwarzwurzeln auch in Butterbeiguß weich dämpfen.

Zubereitungszeit: 2—3 Stunden.

*) Zum Abrühren von Beigüssen für Spargel, Blumenkohl und Schwarzwurzeln genügt für 6 Personen 1 Eigelb.

6. Grüne Bohnen.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Bohnen, 1 Eßl. Fett, 1/2 Zwiebelchen, 1 Kaffeelöffel Salz, 1 Stengelchen Bohnenkraut oder 1 Prise Pfeffer, ½ Tasse Wasser, etwas Petersilie.

Die Bohnen werden gewaschen, gegipfelt, abgezogen, nochmals gewaschen und in 2—3 gleichmäßige Stücke gebrochen oder geschnitzelt. In heißem Fett dämpft man feingeschnittene Zwiebel hellgelb, gibt die Bohnen, Salz, Pfeffer oder Bohnenkraut und Wasser zu und läßt die Bohnen fest zugedeckt weich dämpfen. Beim Anrichten gibt man die feinverwiegte Petersilie zu. Man kann auch, wenn die Bohnen weich sind, ein wenig Mehl darüber stäuben. — Zubereitungszeit: 2—2½ Stunden.

Sehr gut schmecken die Bohnen, wenn man ein Stück fettes Schweinefleisch oder Speck darin kocht.

In manchen Gegenden werden die Bohnen in kochendem Salzwasser abgekocht und dann in einen gelben Beiguß gegeben. Auf diese Weise gehen aber viel Nährstoffe verloren.

7a. Grüne Bohnen mit Hammelfleisch und Kartoffeln zusammen gekocht.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Bohnen, ½ Pfd. fette Hammelbrust, 1 Pfd. Kartoffeln, 1 Tasse Wasser, 1/2 Eßl. Fett, 1/2 Zwiebelchen, 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer.

Die Bohnen werden gewaschen, gegipfelt, von den Fäden befreit, nochmals gewaschen und ein- bis zweimal durchgebrochen. Die geschälten gewaschenen Kartoffeln, sowie das gewaschene Fleisch schneidet man in Würfel. In einer eisernen Kasserolle läßt man das Fett heiß werden, gibt feingeschnittene Zwiebel, sowie die Hälfte des Fleisches hinein und läßt dieses gelb anbraten; dann gibt man eine Lage Bohnen, eine Lage Kartoffeln, das übrige Fleisch und wieder Bohnen und Kartoffeln zu. Zwischen jede Lage gibt man etwas Salz und Pfeffer. Man gießt eine Tasse heißes Wasser darüber und läßt die Speise fest zugedeckt auf der Seite des Herdes weich dämpfen (1 1/2—2 Stunden Kochzeit).

7b. Irische Hammelfleischspeise.

Anstatt Bohnen kann man auch 1 Pfd. Weißkraut und eine Gelbrübe, sowie einen kleingeschnittenen Lauchstengel verwenden. Das Kraut wird in mundgerechte Stücke zerteilt, die Gelbrübe in Scheiben geschnitten. Man nennt diese Speise „Irische Hammelfleischspeise“.

8. Spinat, Mangold, Melde, Winterkohl, Kohlrabenblätter, Wirsing, Weißkraut, Salat, Wildgemüse (junge Brennessel, Spitzwegerich, Schmalzblättchen).

Für 2 Personen:

1—1$^1/_2$ Pfd. Gemüse, Abkochwasser, Salz, 1 Eßl. Fett, 2—3 gestr. Eßl. Mehl, 1 kleine Zwiebel, Milch oder Wasser, Salz und 1 Prise Pfeffer.

Das Gemüse wird geputzt, mehrmals in viel Wasser rasch gewaschen und gut abtropfen lassen. Dann wird es in kochendem Salzwasser, in offenem Topfe, besser im Gemüsedämpfer, rasch weich gekocht. Hierauf wird es abgeschüttet, abgeschreckt, leicht ausgedrückt und fein verwiegt. Nun gibt man das Gemüse in eine aus Fett, Mehl und feingeschnittenen Zwiebeln bereitete gelbe Mehlschwitze, läßt es 5—10 Minuten dämpfen, verdünnt soviel wie nötig mit Milch, Wasser oder Fleischbrühe, fügt das nötige Salz und eine Prise Pfeffer bei, und läßt das Gemüse noch kurze Zeit durchkochen.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

9a. Wirsing im Beiguß.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Wirsing, Abkochwasser, Salz, 1 Eßl. Fett, 2—3 gestr. Eßl. Mehl, $^1/_2$ kleine Zwiebel, Salz, 1 Prise Pfeffer.

Der Wirsing wird geputzt, gewaschen, in kochendem Salzwasser, in offenem Topf abgekocht. Fühlen sich die Rippen weich an, so wird das Gemüse abgeschüttet, abgeschreckt und im Seiher grob zerschnitten. Aus Fett, Mehl, Zwiebel und Abkochbrühe bereitet man einen hellen Beiguß, läßt ihn ¼ Stunde kochen, gibt Gemüse, Salz, Pfeffer und Muskatnuß zu und dämpft es noch kurze Zeit. — Zubereitungszeit: 1$^1/_2$ Stunden.

9b. Kümmelkraut.

Auf die gleiche Weise kann Weißkraut zubereitet werden. Man gibt diesem gerne etwas Kümmel zu, daher die Bezeichnung „Kümmelkraut“.

10. Ober- oder Apfelkohlraben.

Für 2 Personen:

4 mittelgroße Kohlraben, Wasser, Salz, 25 g Butter oder 1 Eßl. Pflanzenfett, 2—3 gestr. Eßl. Mehl, Abkochwasser von Kohlraben.

Die Kohlraben werden gewaschen, geschält und geblättelt. Die zarten Blätter werden vom Stiel gestreift, zusammenge-

rollt und in Streifchen geschnitten. Das so vorgerichtete Gemüse wird in kochendem Salzwasser weich gekocht, abgeschüttet und abgeschreckt. Hierauf bereitet man aus Butter (Pflanzenfett), Mehl und etwas Abkochwasser von Kohlraben einen hellen Beiguß, würzt mit Salz und läßt den Beiguß ¼ Stunde durchkochen. Nun gibt man das Gemüse zu und läßt es noch einigemal aufkochen. Beim Anrichten fügt man noch ein wenig Muskatnuß bei. — Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

11. Lauchgemüse.

Für 2 Personen:

4—5 große Lauchstengel, 20 g Butter oder Pflanzenfett, 1 kl. Tasse Fleischbrühe oder heißes Wasser, ½ Eßl. Fett, 1½ Eßl. Mehl, 1 Kaffeel. Salz.

Der Lauch wird gut gewaschen, von den Würzelchen und den harten, grünen Teilen befreit, (für den Winter trocknen) der Länge und dann der Breite nach in halbfingerlange Stücke geteilt und nochmals rasch durchgewaschen. Butter oder Fett läßt man heiß werden, gibt den Lauch hinein, fügt nach 5 Min. Fleischbrühe oder Wasser und Salz bei und dämpft das Gemüse weich. Die Stücke sollen möglichst ganz bleiben. Kurz vor dem Garsein gibt man eine gelbe Mehlschwitze zu.

Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

12. Strunkgemüse.

Für 2 Personen:

6 Strünke von Weißkrautköpfen, Abkochwasser, Salz, 1 Eßl. Fett, 2—3 gestr. Eßl. Mehl, 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer.

Die Strünke werden von den harten Teilen befreit, in Stäbchen geschnitten und weiter zubereitet wie ältere Gelbrüben Nr. 2. Strunkgemüse ist sehr schmackhaft.

Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

13. Rosenkohl.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Rosenkohl, Abkochwasser, Salz, 1 Eßl. Fett, 2 gestr. Eßl. Mehl, etwas Abkochwasser, wenig Muskatnuß, 1 Prise Pfeffer.

Die Knospen vom Rosenkohl sollen fest geschlossen sein. Man entfernt die äußeren schlechten Blättchen und schneidet die Röschen unten kreuzweise ein, damit sie besser weich werden. Hierauf wäscht man sie rasch, gibt sie in kochendes Salzwasser

und kocht sie in offenem Topf weich (30 Min.). Nun bereitet man aus Fett, Mehl und Abkochwasser einen gelben Beiguß, läßt ihn 20 Minuten durchkochen, gibt den weichgekochten Rosenkohl hinein, würzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und läßt ihn noch kurze Zeit durchdämpfen.

Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

14. Rotkraut.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Kraut, 1—2 Eßl. Essig oder 1 Gläschen Most, ½ Eßl. Salz, 1 Eßl. Zucker, 1 Prise Pfeffer, 1 Apfel, 1 Eßl. Schweine- oder Gänsefett, ½ kl. Zwiebel, ½ Tasse heißes Wasser, 1 Eßl. Mehl.

Das Kraut wird vom Strunk und von den harten Rippen befreit und fein geschnitten oder gehobelt. Nun gibt man Salz, Pfeffer, Zucker, Essig oder Most zu, mengt es gut durch und läßt es fest zugedeckt und beschwert womöglich über Nacht stehen. In heißem Fett dünstet man die feingeschnittene Zwiebel glasig, gibt das Kraut hinein und fügt den geschälten, fein geblättelten Apfel bei. Nach etwa 10 Minuten gibt man das heiße Wasser zu. Man dämpft das Kraut fest zugedeckt langsam weich. Kurz vor dem Anrichten stäubt man etwas Mehl darüber.

Älteres Rotkraut überbrüht man, nachdem es feingehobelt ist, mit kochendem Wasser, schüttet dieses aber gleich wieder ab. Dadurch entfernt man blähende Bestandteile. Man verfährt weiter wie oben. — Zubereitungszeit: 3 Stunden.

15. Bayrisch Kraut.

Dieses wird mit den gleichen Zutaten, auch auf die gleiche Weise zubereitet wie Rotkraut. Anstatt Rotkraut nimmt man Weißkraut und an Stelle von Fett verwendet man gerne 1 Stückchen Speck, der kleinwürflig geschnitten und ausgebraten wird.

16. Gefüllter Krautkopf.

Für 2 Personen:

1 kleiner Krautkopf, Wasser, Salz. Zur Fülle: ¼ Pfd. Hackfleisch, 1 Brötchen, ½ Ei, ½ kleine Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 30 g Pflanzenfett, 1 Tasse heißes Wasser.

Die großen Blätter werden sorgfältig von dem Krautkopf gelöst und die dicken Rippen flach geschnitten. Hierauf wäscht

man die Blätter, gibt sie in kochendes Salzwasser, holt sie nach 3 Minuten behutsam, so daß sie ja nicht verletzt werden, heraus und legt sie auf das Wellbrett. Das übrige Kraut wird ein paarmal durchgeschnitten, gewaschen, weich gekocht und fein verwiegt. Aus dem Hackfleisch, dem eingeweichten, ausgedrückten und verstampften Brötchen, dem Ei, feingeschnittener Zwiebel und Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuß bereitet man eine Fülle.

In eine runde tiefe Schüssel legt man kreuzweise 4 Schnüre, die in der Mitte zusammengeknüpft sind, darauf legt man 2—3 vorgekochte Krautblätter, bestreut sie mit Salz, streicht Fleischfülle und feingehacktes Kraut darauf, nun läßt man wieder Krautblätter, Fülle und gehacktes Kraut folgen, bis alles aufgebraucht ist. Hierauf werden die Schnüre zusammengeknüpft. In einer eisernen Kachel läßt man das Fett heiß werden, setzt den Kopf so hinein, daß die schöne Seite oben ist, begießt ihn mit etwas Fett und gibt nach 5 Minuten 1 Tasse heißes Wasser (Fleischbrühe) zu. Man läßt den Krautkopf unter öfterem Begießen im Backofen 1¼ Stunde dämpfen. Wenn die Brühe verdampft ist, muß man noch etwas Wasser nachgießen.

Man gibt den Krautkopf mit Salzkartoffeln und Butterbeiguß zu Tisch.

17. **Krautwickel** (gebackenes Kraut).

Für 2 Personen:

10 große Weißkrautblätter, Abkochwasser, Salz, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Eßl. verwiegte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Fett, etwas Abkochwasser.

Die Krautblätter werden sorgfältig vom Kopf gelöst, die Rippen flach geschnitten, die Blätter gewaschen und im kochenden Salzwasser 2 Minuten gekocht. In heißem Fett dämpft man feingeschnittene Zwiebel und Petersilie. Jedes Krautblatt wird mit wenig Salz und Pfeffer bestreut, mit ½ Kaffeel. gedämpfter Zwiebel bestrichen, an beiden Seiten eingeschlagen und zusammengerollt. Man läßt Fett heiß werden, setzt die Krautwickel dicht nebeneinander hinein, belegt sie mit Butterstückchen, gibt wenig Abkochwasser zu und dämpft das Kraut in offener Pfanne im Backofen gar (¾—1 Stunde). **Die Blätter können auch mit Fleischfülle (Zutaten siehe Krautkopf) oder mit Fischfülle (Zutaten siehe Fischküchlein Seite 130) gefüllt werden.**

Zubereitungszeit: 1½ Stunde.

18. Bodenkohlraben.

Für 2 Personen:

1 Kohlrabe, 1 Pfd. Kartoffeln, heißes Wasser, Salz, 1 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl, Kohlrabenbrühe.

Die Kohlrabe wird gewaschen, geschält, in gleichmäßige Würfel geschnitten, nochmals gewaschen und in reichlich kochendes Salzwasser gegeben. Wenn die Kohlrabenwürfel halb weich sind, gibt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln zu und läßt beides weich werden. Hierauf schüttet man das Gemüse ab und treibt es durch ein Sieb. Nun bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, gibt den Gemüsebrei zu, würzt mit Salz, verdünnt soviel wie nötig mit Kohlrabenbrühe und läßt das Ganze nochmals gut durchkochen. Zubereitungszeit: 2—2½ Stunden.

Oder:

Die Kohlraben werden gewaschen, geschält, in Stäbchen geschnitten, in Salzwasser abgekocht und in Fett oder einem Beiguß noch kurze Zeit gedämpft. Beim Anrichten gibt man etwas Petersilie zu. Aus den weichgekochten Kohlraben kann man auch **Salat** bereiten.

19. Weiße Rüben.

Diese werden auf die gleiche Weise zubereitet wie Bodenkohlraben. Beim Rösten des Mehles gibt man noch 1 Eßl. Zucker zu.

20. Sauerkraut.

Für 2 Personen:

1 Pfund Sauerkraut, ½ l kaltes Wasser, 1 Eßl. Schweinefett, 1 kleine Zwiebel, 1 Apfel.

Das Kraut wird mit 2 Gabeln locker in einen irdenen Topf gelegt. Dazwischen gibt man feine Apfelscheiben. Nun gießt man das kalte Wasser daran und läßt das Kraut langsam 2—3 Stunden kochen. ½ Stunde vor dem Anrichten gibt man die feingeschnittene, in Fett gedämpfte Zwiebel an das Kraut.

Will man das Kraut sämig haben, so reibt man eine kleine rohe Kartoffel hinein oder gibt von 1 Eßl. Mehl ein Teiglein zu.

Ist das Kraut zu scharf, so wird es vor der Zubereitung rasch durch kaltes Wasser gezogen.

Zubereitungszeit: 3 Stunden.

Man kann auch ein Stückchen Dürrfleisch oder ½ Pfd. Schweinefleisch im Kraut mitkochen. In diesem Fall braucht man nur ½ Eßl. Fett.

21. Eingemachte Bohnen (Salzbohnen).

Für 2 Personen:

1 Pfd. Bohnen, Wasser, 1 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl, ½ Zwiebelchen, etwas Petersilie, 1 Tasse Wasser, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer.

Die eingemachten Bohnen werden gewaschen, über Nacht eingeweicht, mit weichem, warmem Wasser aufgestellt, weich gekocht und abgeschüttet. Aus Fett, Mehl, feingeschnittener Zwiebel und dem nötigen Wasser bereitet man einen gelben Beiguß und läßt ihn ¼ Stunde durchkochen. Man gibt die Bohnen diesem Beiguß zu, würzt mit Salz, Pfeffer und feinverwiegter Petersilie und läßt das Gemüse noch kurze Zeit kochen.

Zubereitungszeit: 3 Stunden.

22. Linsengemüse.

Für 2 Personen:

⅓—½ Pfd. Linsen, weiches Wasser, 1—1½ Eßl. Schweinefett, 2 Eßl. Mehl, ½ Zwiebel, ½ Eßl. Salz, 1 Eßl. Essig.

Die am Abend zuvor verlesenen, gewaschenen und eingeweichten Linsen werden mit kaltem, weichem Wasser aufgesetzt. Wenn das Wasser heiß ist, wird es abgeschüttet, frisches heißes Wasser zugegeben und die Linsen darin weichgekocht. Hierauf bereitet man eine braune Mehlschwitze, gibt diese den Linsen nebst Salz zu und läßt das Gemüse noch gut durchkochen.

Beim Essen gibt man ein wenig Essig zu.

Zubereitungszeit: 3 Stunden.

23. Kernbohnen.

Für 2 Personen:

⅓—½ Pfd. Bohnen, weiches Wasser, 40—60 g Speck, ½ Zwiebelchen, 2 Eßl. Mehl, ½ Eßl. Salz.

Die Bohnen werden wie die Linsen vorbereitet und weich gekocht. Den Speck schneidet man in ganz kleine Würfel, brät diese aus, und nimmt sie heraus. Aus dem zurückbleibenden Fett, Mehl und feingeschnittener Zwiebel bereitet man eine helle Mehlschwitze, gibt diese nebst den Speckwürfeln zu den Bohnen, fügt Salz bei und kocht das Gemüse nochmals auf.

Zubereitungszeit: 3 Stunden.

Eingemachte und weiße Kernbohnen werden gern zusammen zu Tisch gegeben. Man legt hierbei von den weißen Bohnen einen Kranz um die grünen herum.

24. Erbsenbrei.

Für 2 Personen:

$1/3$—$1/2$ Pfd. Erbsen, weiches Wasser, 1—$1^1/_2$ Eßl. Schweinefett, 2 Eßl. Mehl, $1/2$ Eßl. Salz.

Die am Abend zuvor verlesenen, gewaschenen und eingeweichten Erbsen werden, wenn sie geschält sind, mit dem Einweichwasser aufgestellt, weich gekocht und durchgetrieben. Man bereitet eine gelbe Mehlschwitze, gibt den Erbsenbrei und Salz zu und kocht den Brei noch gut durch.

Zubereitungszeit: 2½—3 Stunden.

25. Tomaten gefüllt.

Für 2 Personen:

Von 6 Tomaten schneidet man jeweils ein kleines Deckelchen ab und höhlt sie etwas aus. Hierauf füllt man die Tomaten entweder mit

1. Selleriesalat mit Mayonnaise oder Spargelsalat,
2. Fleischsalat,
3. Weckfülle wie zu Kalbsbrust Nr. 12, Seite 81.
4. Gemüsereis, den man mit etwas geriebenem Käse vermischt hat,
5. Mit Fleischfülle wie zu Küchenpasteten Nr. 29, Seite 125.

Die nach Nr. 3, 4 und 5 gefüllten Tomaten setzt man in eine gut mit Butter oder Pflanzenfett ausgestrichene kleine Auflaufform oder in ein irdenes Töpfchen, gibt seitlich die beim Aushöhlen erhaltenen Abfälle, die man aufgekocht und durchgeseiht hat, zu und läßt die Tomaten im Backofen etwa 20 Minuten dämpfen.

Gefüllte Tomaten gibt man als Vorspeise oder zu Salzkartoffeln und grünem Salat.

Kartoffelspeisen.

1. Schalenkartoffeln.

Für 2 Personen:

1—$1^1/_2$ Pfd. Kartoffeln, Wasser, 1 Kaffeel. Salz.

Mittelgroße, gleichmäßige Kartoffeln gleicher Sorte werden sauber gewaschen. Dann stellt man sie mit soviel kaltem Wasser auf, daß halb soviel Wasser im Topf ist, wie Kartoffeln darin sind (bei alten Kartoffeln muß das Wasser über den Kartoffeln stehen). Man gibt Salz zu und läßt die Kartoffeln auf

starkem Feuer gar werden. Sie dürfen nicht aus dem Kochen kommen. Wenn die Kartoffeln weich sind, schüttet man das Wasser ab, läßt sie bei offenem Topf auf dem Feuer rasch durchdämpfen und bringt sie sofort auf den Tisch.

Neue Kartoffeln macht man, nachdem sie sehr sauber abgebürstet sind, auf dem Backblech im Backofen gar. Man kann die Kartoffeln auch der Breite nach durchschneiden, die Schnittfläche in Salz und Kümmel tauchen, die Kartoffeln auf ein mit Butter bestrichenes Blech setzen, die Schale der Kartoffeln noch mit zerlassener Butter bestreichen und die Kartoffeln im Backofen garmachen (ausgezeichnet!).

Kochzeit: ½—¾ Stunde.*)

2. Salzkartoffeln.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz.

Große Kartoffeln gleicher Sorte werden gewaschen, dünn geschält, in gleichmäßige Stücke geschnitten, nochmals gewaschen und mit Wasser und Salz weich gekocht. (Das Wasser soll die Kartoffeln knapp bedecken.) Hierauf werden die Kartoffeln abgeschüttet. (Rasch ausdämpfen lassen und gleich anrichten!) Beim Anrichten kann man die Salzkartoffeln mit in Fett gerösteten Zwiebeln abschmälzen oder feingeschnittene Petersilie daraufstreuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Das Garmachen der Kartoffeln durch Dampf (Kartoffelkörbchen, Kartoffelkocher) ist dem Kochen im Wasser vorzuziehen. Siehe Seite 41.

3. Kartoffelschnitze.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, Wasser, 1 Kaffeel. Salz, ½ Eßl. Fett (Butter), ½ kleine Zwiebel.

Gleichmäßige, große Kartoffeln werden nach dem Schälen in Schnitze geteilt, gewaschen, mit kaltem Wasser und Salz aufgestellt und weich gekocht. Beim Anrichten nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, es darf etwas Wasser mit auf die Platte kommen, dann schmälzt man sie mit gelb gerösteten Zwiebeln ab. — Zubereitungszeit: 1 Stunde.

*) Kartoffeln können gut in der Kochkiste gargekocht werden. Man gibt beim Aufstellen etwa 5 cm hoch Wasser in den Topf, läßt sie fest zugedeckt vom Kochen ab 8 Min. vorkochen und stellt sie 1½ Std. in die Kochkiste.

4. Geröstete Kartoffeln.

Für 2 Personen:

1½ Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz, 1—1½ Eßl. Fett (Grieben), ½ Zwiebel, 1 Kaffeel. Salz.

Die gekochten Kartoffeln werden, solange sie heiß sind, geschält und nach dem Abkühlen in dünne Scheiben geschnitten. Sodann gibt man sie mit feingeschnittener Zwiebel in heißes Fett (Grieben), salzt sie und läßt sie unter öfterem Umwenden schön gelb werden.

Zubereitungszeit: 1—1½ Stunden.

5. Gedämpfte Kartoffeln.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, ½—1 Eßl. Fett, ½ Tasse warmes Wasser, ½ Kaffeel. Salz.

Die Kartoffeln werden vorgerichtet wie zu Salzkartoffeln Nr. 2. In einer eisernen Kachel läßt man das Fett heiß werden, gibt die Kartoffeln hinein, streut Salz darüber, fügt Wasser bei und dämpft die Kartoffeln langsam weich. Die Pfanne darf nur ab und zu geschüttelt werden. Beim Anrichten stürzt man die Kartoffeln auf die Platte, damit die Krüstchen nach oben kommen.

Zubereitungszeit: ¾ Stunde.

6. Bratkartoffeln.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfund Kartoffeln, Wasser Salz, 1—1½ Eßlöffel Fett, Petersilie.

Die gewaschenen Kartoffeln werden dünn geschält, kleine ganz gelassen, größere in Würfel geschnitten und im Drahtkörbchen oder Kartoffeldämpfer 10 Minuten vorgedämpft. Dann gibt man sie rasch in heißes Fett, streut Salz darüber, schiebt sie in den Backofen und bäckt sie auf allen Seiten goldgelb. Man kann sie auch zugedeckt auf der Seite des Herdes fertig backen. Beim Anrichten kann man verwiegte Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

7. Kartoffelbrei.

Für 2 Personen:

1½ Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz, 1 Tasse Milch, 1 Stückchen Butter.

Die Kartoffeln werden wie zu Salzkartoffeln Nr. 2 vorbereitet und weichgekocht. Man schüttet sie ab, läßt sie rasch durchdämpfen, sie müssen ganz trocken sein, und zerdrückt sie fein. Nun gibt man die kochende Milch, Butter und Salz zu und rührt den Brei 10 Minuten nach einer Seite. Der Brei muß schön schaumig sein.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

8. Rahmkartoffeln.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, 25 g Butter oder 1 Eßl. Pflanzenfett, 3 gestr. Eßl. Mehl, etwa 1 Tasse Wasser, Grünsbrühe oder Milch, ½ Eßl. Salz, 2 Eßl. Rahm, Petersilie.

Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden in dünne Blättchen geschnitten. Aus Fett, Mehl und Wasser, Grünsbrühe oder Milch bereitet man einen weißen Beiguß (siehe Seite 134), gibt Salz zu und läßt ihn aufkochen. Hierauf gibt man die Kartoffelblättchen zu und dämpft sie langsam weich. (Nach 10 Minuten Kochzeit in die Kochkiste stellen.) Beim Anrichten rührt man den Rahm darunter und gibt ½ Eßlöffel feinverwiegte Petersilie zu.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

9. Saure Kartoffelblättchen.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, brauner Beiguß Nr. 1, Seite 133.

Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden in dünne Blättchen geschnitten. Man gibt diese dem gut durchgekochten braunen Beiguß zu und dämpft sie langsam weich. (Nach 10 Minuten Vorkochzeit in die Kochkiste stellen.)

Man kann die Kartoffeln auch in der Schale weichkochen, dann gibt man aber die Kartoffelblättchen erst in den Beiguß, wenn dieser ¾ Stunde gekocht hat und läßt sie etwa ¼ Stunde darin dämpfen.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

Für Rahm- und saure Kartoffeln kann man die Kartoffelblättchen auch im Drahtkörbchen oder im Kartoffeldämpfer weich kochen und dann erst dem fertigen Beiguß zugeben und kurz durchdämpfen.

10. Fleischbrühkartoffeln.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, etwa ½ l Fleischbrühe, 1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Mehl, 1 Eßl. verwiegte Zwiebel und Petersilie.

Die rohen Kartoffeln werden vorgerichtet wie zu Rahmkartoffeln Nr. 8, mit Fleischbrühe übergossen und beinahe weich gekocht. Dann läßt man das Fett heiß werden, dämpft Zwiebel und Petersilie darein, gibt das Mehl zu und läßt es hellgelb werden. Man löscht es, wenn genügend Fleischbrühe an den Kartoffeln ist, mit dieser oder mit etwas Wasser ab, gibt die Schmälze den Kartoffeln zu und dämpft sie vollends gar.

Zubereitungszeit: 1¼ Stunden.

11. Heringskartoffeln.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, 1 Salzhering, 1 Eßl. Fett, 2—3 Eßl. Mehl, Milch oder Grünsbrühe, 1—2 Eßl. Rahm.

Der Salzhering wird 24 Stunden gewässert, gehäutet, entgrätet, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten. Diese Heringswürfel gibt man den nach Nr. 8 bereiteten Rahmkartoffeln zu und läßt die Kartoffeln ¼ Stunde durchdämpfen.

Zubereitungszeit: 1¼ Stunden.

12. Andere Art.

1—1½ Pfd. Kartoffeln, 1 Salzhering, 1 Eßl. Fett, 1 Tasse Milch, 1 Ei, 1 kleine Zwiebel, Weckmehl, Butterstückchen.

Eine kleine Auflaufform bestreicht man mit Fett und bestreut sie mit Weckmehl. Dann gibt man eine Lage gekochte, geschälte und geblättelte Kartoffeln hinein, gibt etwas feingeschnittene, in Fett gedämpfte Zwiebel und Heringswürfel darauf, wieder Kartoffeln, Zwiebeln und Hering und als letzte Lage Kartoffeln. Das Ei wird verkleppert, mit der Milch verrührt und darüber gegossen. Man legt einige Butterstückchen

darauf und zieht den Auflauf ¾ Stunden im Backofen auf. **Anstatt Ei und Milch** kann man auch **Sauerrahm** nehmen. Diesen gibt man zwischen jede Lage.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

13. Schupfnudeln.

Für 2 Personen:

1½ Pfd. Kartoffeln, 5—6 Eßl. Mehl, 1 Kaffeel. Salz, etwas Muskatnuß, 1 Ei. — Abkochwasser, Salz, 1 Eßl. Fett.

Die gekochten Kartoffeln werden so rasch wie möglich geschält und heiß auf dem Nudelbrett mit dem Wellholz zerdrückt. Man gibt Salz, Muskatnuß, das Ei und Mehl zu und formt die Masse zu einer Rolle.

Hiervon schneidet man gleichgroße Stückchen ab, rollt fingerlange, fingerdicke Nudeln daraus, gibt sie in kochendes Salzwasser und holt sie, sowie sie an die Oberfläche kommen, heraus. Man legt sie zum Abtrocknen auf das nasse Nudelbrett und bäckt sie dann in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb.

Man kann sie auch gleich nach dem Formen backen, dann braucht man aber doppelt soviel Fett, oder man schmälzt sie, wenn sie abgekocht sind, mit in Fett gerösteten Zwiebeln ab.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

14. Kartoffelküchle.

Man bereitet die gleiche Masse wie zu Schupfnudeln, formt einen Laib, schneidet fingerdicke Scheiben ab, formt sie noch schön rund und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun.

15. Kartoffelkugeln.

Zutaten: 1 Pfund Kartoffeln, 30 g Butter, 1 Eigelb, etwas Salz und Muskatnuß, 1—2 Eßl. Mehl.

Zum Backen: 1 Eiweiß, Weckmehl, Backfett.

Gekochte, kalte mehlige Kartoffeln werden geschält und gerieben. Die Butter rührt man schaumig, gibt die Kartoffeln, Salz, Muskatnuß, Eigelb und Mehl zu und schafft die Masse auf dem Nudelbrett rasch zusammen. Man formt fingerlange Röllchen oder kleine Kugeln daraus, wendet sie in Eiweiß und Weckmehl um und bäckt sie schwimmend in heißem Fett hellbraun.

Man verwendet die Kartoffelkugeln oder Röllchen zum Verzieren von Fleischplatten und Gemüseschüsseln.

16. Kartoffelklöße.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Kartoffeln, 3—4 Eßl. Mehl, 1 kl. Ei, 1 Brötchen, 1 Eßl. Fett, 1/2 kleine Zwiebel, etwas Majoran, 1/2 Eßl. Salz, Abkochwasser, Salz.

Die am Abend zuvor gekochten, geschälten Kartoffeln werden gerieben. Sodann gibt man die im Fett gerösteten Weckwürfel, Mehl, Ei, Salz, Majoran, gedämpfte Zwiebel zu und mengt alles gut durcheinander. Aus der Kartoffelmasse formt man mit bemehlten Händen gleichgroße runde Klöße, gibt sie in kochendes Salzwasser und läßt sie auf der Seite des Herdes 10 Minuten ziehen. Beim Anrichten kann man sie mit in Fett gerösteten Weckbrosamen oder länglich geschnittener Zwiebel abschmälzen. — Zubereitungszeit: 1—1 1/2 Stunden.

17. Kartoffelpuffer.

Für 2 Personen:

1 Pfd. rohe Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 1 Ei, 2—3 Eßl. feines Weckmehl, 1 Kaffeel. Salz, 2 Eßl. Fett.

Die sauber gewaschenen Kartoffeln werden dünn geschält, und samt der geschälten Zwiebel auf dem Reibeisen gerieben. Nun läßt man ein wenig von dem Wasser ablaufen, gibt Ei, Weckmehl und Salz zu und mengt die Masse gut durcheinander. Man läßt das Fett heiß werden, setzt mit einem Eßlöffel kleine Häufchen von der Masse hinein, streicht sie mit dem in Fett getauchten Löffel dünn auseinander und bäckt sie auf beiden Seiten hellbraun. Die Kartoffelpuffer müssen sofort auf den Tisch kommen. Man gibt Heidelbeeren oder Preißelbeeren dazu; sie schmecken aber auch zu Gemüse gut.

Zubereitungszeit: 3/4 Stunden.

Mehlspeisen.

1. Milchreis (Reisbrei).

Für 2 Personen:

¾ l Milch, 140 g Reis, ½ Kaffeel. Salz, 1 kleines Stückchen Pflanzenfett oder Butter, 2 Eßl. Zucker, ½ Kaffeel. Zimt.

Der Reis wird gewaschen, zweimal gebrüht und mit heißer Milch, der man Salz und Fett zugibt, beigestellt. Man kocht ihn langsam weich (Kochkiste). Beim Anrichten überstreut man

den Reisbrei mit Zucker und Zimt. Für die Zähne ist es besser, wenn man Zucker und 1 Stück Zimt im Reis mitkocht.

Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

2. Grießbrei.

Für 2 Personen:

¾ l Milch, ¼ Pfd. Grieß, wenig Salz, 1 kl. Stück Pflanzenfett oder Butter, 2 Eßl. Zucker, 1/2 Kaffeel. Zimt.

Milch, Salz und Fett macht man kochend, läßt den Grieß langsam hineinlaufen und kocht einen dicklichen Brei. Beim Anrichten bestreut man ihn mit Zucker und Zimt oder man verfährt wie bei Milchreis. — Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

3a. Grießklöße (ausgestochen).

Für 2 Personen:

2 große Tassen (2/3 l) Milch, 160 g Grieß (1 große Tasse), wenig Salz, 1½ bis 2 Eßl. Fett, 1 Eßl. Weckmehl.

Man kocht einen dicken Grießbrei, dann läßt man das Fett heiß werden und sticht mit einem in das Fett getauchten Löffel längliche Klöße ab. In dem Rest des Fettes röstet man das Weckmehl hellgelb und schmälzt die Klöße damit ab. Man kann dem fertigen Grießbrei auch, um die Klöße nahrhafter zu machen, ein Ei zugeben. — Zubereitungszeit: ½ Stunde.

3b. Gebackene Grießklöße.

Unter den nach 3a bereiteten Grießbrei rührt man ein verklepptes Ei, sticht wie bei 3a Klöße ab, setzt sie sofort in heißes Fett und bäckt sie auf beiden Seiten hellbraun.

4. Gebackene Grießschnitten.

Für 2 Personen:

2 große Tassen = 2/3 l Milch, 1 große Tasse = 160 g Grieß, etwas Salz, 1—2 Eier, 2 Eßl. Fett, Weckmehl.

Unter den dickgekochten Grießbrei rührt man das Eigelb, schüttet die Masse auf ein naß gemachtes Brett oder eine Platte, streicht sie rasch glatt und läßt sie erkalten. Dann schneidet man verschobene Vierecke daraus, wendet diese in dem mit etwas Milch oder Wasser verklepperten Eiweiß und dann in Weckmehl um und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb. Man kann sie mit Staubzucker und Zimt bestreuen.

5. Gekochte Grießklöße.

Für 2 Personen:

2 große Tassen Milch (²/₃ l), 1 große Tasse Grieß (160 g), 1 Kaffeel. Salz, 1 alter Weck, ½ Eßl. Fett, 1 Ei, Abkochwasser, Salz.

Man kocht nach Nr. 2, Seite 114 einen dicken Grießbrei und läßt ihn abkühlen, aber nicht kalt werden. Der Weck wird in kleine Würfel geschnitten und diese in heißem Fett hellgelb geröstet. Man gibt die Weckwürfel nebst Salz und Ei dem Grießbrei zu und mengt die Masse gut durcheinander. — Nun formt man gleichmäßig runde Klöße daraus (so groß wie Kartoffelklöße), legt sie in kochendes Salzwasser und läßt sie 10 Minuten langsam kochen oder nur ziehen. (Man kann die Weckwürfel auch in die Mitte der Klöße geben.)

Zubereitungszeit: ⁵/₄ Stunden.

6. Pfannkuchen.

Für 2 Personen:

1 große Tasse voll Mehl (¹/₃ Pfd.), 1 Tasse Milch (¹/₃ l), ¹/₂ Kaffeel. Salz, 1—2 Eier, 1 Eßl. Fett.

In die Mitte des Mehls macht man eine Vertiefung, gibt das Salz hinein und rührt mit einem Teil der Milch und dem Ei einen dicken Teig an, den man solange schlägt, bis er Blasen wirft. Nun wird der Rest der Milch nach und nach zugegeben. In einer Stielpfanne läßt man Fett heiß werden, gibt einen kleinen Schöpflöffel voll Teig hinein, läßt ihn nach allen Seiten gleichmäßig verlaufen und bäckt den Pfannkuchen unter Rütteln auf beiden Seiten hellgelb. So verfährt man weiter, bis der Teig verbraucht ist. — Zubereitungszeit: ³/₄ Stunden.

7. Gefüllte Pfannkuchen.

Für 2 Personen:

Zum Pfannkuchenteig: ¼ Pfd. Mehl, ¼ l Milch, ¹/₂ Kaffeel. Salz, 1 Ei, 1 Eßl. Fett. Zur Fülle: 4—5 Eßl. voll verwiegtes, gekochtes oder gebratenes Fleisch oder Schinkenreste, 1 Kaffeel. voll geriebener Käse, 25 g Butter, 2 Eßl. Mehl, ½ kleine Tasse Fleischbrühe, 1 Eßl. Most oder Wein, etwas Salz und Pfeffer.

Zum Backen: 1 Eiweiß, Weckmehl, 1 Eßl. Fett.

Man bereitet Pfannkuchen nach Nr. 6. Aus Butter, Mehl und Fleischbrühe kocht man einen dicken Butterbeiguß, gibt das Fleisch, den Käse sowie etwas Salz und Pfeffer und Most oder Wein zu und läßt die Fülle abkühlen. Hierauf bestreicht man die Pfannkuchen mit der Fülle und rollt sie fest zusammen.

Nun schneidet man aus jedem Pfannkuchen 3 verschobene Rechtecke, wendet diese in verrührtem Eiweiß und dann in Weckmehl um und bäckt sie auf beiden Seiten hellbraun. Man kann die Pfannkuchen auch, nachdem sie gefüllt sind, nochmals rasch in der Pfanne erhitzen und so zu Tisch geben. Sie sind eine gute Zuspeise zu Erbsen und Gelbrüben, Blumenkohl, Spargel, Schwarzwurzeln oder Salat.

8. Eierhaber (Pfannkuchenkratzete).

Für 2 Personen:

1 große Tasse = 1/3 Pfd. Mehl, ½ Kaffeel. Salz, ¼ l Milch, 1—2 Eier, 1½ Eßl. Fett.

Aus Mehl, Salz, Milch und Eigelb bereitet man einen glatten Teig und mengt kurz vor dem Backen das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht darunter. In einer Stielpfanne läßt man das Fett heiß werden, gibt den Teig hinein (die Masse darf 1½ cm hoch in der Pfanne stehen) und läßt ihn hellgelb anbacken. Nun kehrt man den Kuchen um, zerstößt ihn mit dem Pfannkuchenschäufelchen in kleine Stückchen, richtet diese, wenn sie goldgelb gebacken sind, auf eine erwärmte Platte an und gibt den Eierhaber sofort zu Tisch. — Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

9. Apfelpfannkuchen.

Für 2 Personen:

1 große Tasse Mehl, etwas Salz, ½ Tasse Milch, 1—2 Eier, 3—4 mittelgroße Äpfel, 1 1/2 Eßl. Fett, 2—3 Eßl. Zucker.

Die Äpfel werden geschält und in feine Scheiben geschnitten. Dann bereitet man einen dicken Pfannkuchenteig, mengt die Apfelscheibchen darunter und bäckt aus der Masse 3—4 Pfannkuchen nach Nr. 6. Die Pfannkuchen müssen ganz langsam backen, damit die Äpfel gar werden. Sie werden nach dem Backen gut mit Zucker bestreut und sofort aufgetragen. Wenn Apfelpfannkuchen abkühlen, werden sie speckig und schwerverdaulich.

10. Apfelküchlein.

Für 2 Personen:

3 mittelgroße Äpfel, 2 Eßl. Zucker, ½ große Tasse Mehl reichlich gemessen, etwa ¼ Tasse Milch, 2 Prisen Salz, 1 Ei, 1 Eßl. Öl. Zum Backen: 2 Eßl. Fett. Zum Bestreuen: 2 Eßl. Zucker, 1 Messerspitze Zimt.

Die gewaschenen Äpfel werden dünn geschält, in halbfingerdicke Scheiben geschnitten, die Teile des Kerngehäuses sorg-

fältig entfernt und die Äpfel eingezuckert ½ Stunde stehen gelassen. — Inzwischen bereitet man einen dicken Pfannkuchenteig, dem man 1 Eßl. Öl zugeben kann. — Man wendet die Apfelscheiben darin um und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun. Man bestreut sie noch mit Zucker und Zimt.

11. Spätzle.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Mehl, etwa ½ Tasse lauwarmes Wasser, 1 Kaffeel. Salz, 1—2 Eier. Abkochwasser, Salz.

Aus Mehl, Salz, lauwarmem Wasser und den Eiern bereitet man einen zähen, glatten Teig, den man solange schlägt, bis er Blasen wirft. Man läßt den fertigen Teig eine zeitlang ruhen, dann nimmt man einen Teil des Teiges auf ein naß gemachtes Brettchen und schabt mit einem breiten Messer lange dünne Spätzle in kochendes Salzwasser.

Wenn sie herauf kommen, nimmt man sie heraus und legt sie auf eine erwärmte Platte. Man kann sie mit in Fett geröstetem Weckmehl abschmälzen. Bereitet man mehr Spätzle in einem Topf, so schwenkt man sie, bevor man sie anrichtet, noch in frischem, heißem Salzwasser ab.

12. Gemüse- und Suppen-Nudeln.

Für 2 Personen:

2 Eier, 2 halbe Eischalen Wasser, 200 g Mehl, Abkochwasser, Salz, ½ Eßl. Butter, 1 Eßl. Weckmehl.

Die Eier werden mit einer Gabel gut verschlagen, dann gibt man das Wasser zu und mengt nach und nach das Mehl darunter. Man nimmt den Teig auf das Wellbrett und wirkt ihn solange, bis er beim Durchschneiden Löchlein zeigt. Nun formt man 4 runde Laibchen daraus und legt sie, damit sie nicht austrocknen, zwischen zwei Teller. Man wellt sie auf dem Wellbrett, das man gut mit Mehl eingerieben hat, von der Mitte aus nach allen Seiten zu gleichmäßig runden Kuchen aus, die so dünn sein müssen, daß man eine darunter liegende Zeitung lesen kann.

Die Nudelkuchen werden zum Trocknen auf einem reinen Tuch ausgebreitet. Nachdem sie fast trocken sind, schneidet man

sie in der Mitte durch und legt sie so aufeinander, daß an beiden Enden die Schnittflächen sind. Nun rollt man sie zusammen und schneidet zu Gemüsenudeln aus 3 Nudelkuchen fingerbreite Streifen, zu Suppennudeln aus einem Nudelkuchen ganz feine Streifen. Diese lockert man auf, läßt sie noch gut austrocknen und dann in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. Man nimmt sie mit einem Schaumlöffel heraus, legt die Gemüsenudeln auf die erwärmte Platte und überschmälzt sie mit in Fett geröstetem Weckmehl. Suppennudeln siehe Nudelsuppe Nr. 36, Seite 77. — Zubereitungszeit: 2½ Stunden.

13. Maultaschen.

Für 2 Personen:

Zum Teig: 1½ Eier, ½ Eischale Wasser, etwa 180 g Mehl. Fülle: 3 alte Brötchen, ¼ l Milch, 1½ Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 1 Eßl. feingeschnittene Zwiebel, 1 Kaffeel. Petersilie, 20 g Butter. Abkochwasser, Salz oder Fleischbrühe.

Aus den angegebenen Zutaten stellt man einen nicht zu festen Nudelteig nach Nr. 12 her und formt 3 Laibchen daraus, die man zwischen 2 Teller legt. Man wellt sie so dünn wie zu Nudeln aus, bestreicht die Hälfte von jedem Kuchen mit Fülle, schlägt die andere Hälfte darüber und teilt den Kuchen mit der Kante eines Schneidebrettchens oder mit einem Kochlöffelstiel in gleichmäßige etwa 5 cm große Vierecke, die man auseinander schneidet oder rädelt. Man gibt die Maultaschen in kochendes Salzwasser oder in kochende Fleischbrühe, läßt sie etwa 10 Minuten langsam kochen und legt sie vorsichtig mit einem Schaumlöffel auf die Platte. Die in Wasser abgekochten Maultaschen schmälzt man mit in Fett geröstetem Weckmehl ab; die in Fleischbrühe abgekochten gibt man in dieser zu Tisch.

Fülle.

Die Brötchen werden in dünne Scheibchen geschnitten, mit kochender Milch begossen, zugedeckt und wenn sie weich sind, gut verrührt. Dann gibt man die in Butter gedämpfte Zwiebel und Petersilie, das verrührte Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuß zu und mengt alles gut durch.

Man kann die Maultaschen anstatt mit Weckfülle auch mit Spinat oder mit einer Grünkernfülle, 100 g weichgekochter Grünkern, 1 Ei, in Speck gedämpfte Zwiebel und Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat füllen.

14. Makkaroni.

Für 2 Personen:

200 g Makkaroni, 2 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 30 g Reibkäse, 1 Eßl. Pflanzenfett oder Butter, 1/4 Tasse Milch.

Die Makkaroni werden in fingerlange Stücke gebrochen, in kochendes Salzwasser gegeben und 30—40 Minuten gekocht*). Dann schüttet man sie zum Abtropfen auf den Salatseiher. Inzwischen läßt man das Fett in dem Topf heiß werden, gibt die Makkaroni und die Milch zu und läßt sie auf dem Herd noch kurze Zeit durchziehen. Beim Anrichten überstreut man sie mit geriebenem Käse. Man kann den Käse auch in den Topf geben und mit durchziehen lassen.

Man kann unter die Makkaroni auch 3—4 Eßl. dickgekochtes oder rohes Tomatenmark mischen.

Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

15. Schinkenmakkaroni.

Für 2 Personen:

200 g Makkaroni, Abkochwasser, Salz, 80 g gekochten Schinken oder Salzfleisch, 1 Ei, 1 Tasse Milch oder 1/2 Tasse Sauerrahm, 1/2 Eßl. Pflanzenfett oder Butter.

Die nach Nr. 14 vorbereiteten Makkaroni legt man lagenweise mit dem feinverwiegten Schinken oder dem Salzfleisch in eine mit Butter oder Fett bestrichene, mit Weckmehl bestreute Auflaufform. Zwischen jede Lage gibt man einige Löffel Eiermilch oder Sauerrahm. Die letzte Lage müssen Makkaroni sein. Man legt einige Butterstückchen darauf und zieht den Auflauf 1/2 bis 3/4 Stunden im Backofen auf. Man kann über den Schinken auch noch etwas geriebenen Käse streuen.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden.

16. Weckklöße zu Salat oder Obst.

Für 2 Personen:

4—5 trockene Brötchen, 1/2 l Milch schwach gemessen, 1 1/2—2 Eier, 1 Eßl. feinverwiegte Zwiebel und Petersilie, 1/2 Eßl. Fett, etwas Salz und Muskatnuß. Zum Abschmälzen: 1/2 Eßl. Fett oder ein Stückchen Butter und 1 Eßl. Weckmehl.

Die Brötchen werden in dünne Scheibchen geschnitten, mit kochender Milch begossen und zugedeckt. Wenn sie gut durchweicht sind, gibt man die in Fett gedämpfte Zwiebel und Peter-

*) Nach 8 Min. Vorkochzeit kann man sie zum Garkochen 1 1/2 Stdn. in die Kochkiste stellen.

silie, Salz, Muskatnuß und die Eier zu und verrührt die Masse gut. Nun legt man mit einem Eßl. Klöße in kochendes Salzwasser und läßt sie in zugedecktem Topfe 5 Minuten ziehen. Beim Anrichten überschmälzt man sie mit in Fett geröstetem Weckmehl. Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

17. Weckkratzete.

Für 2 Personen:

4 Brötchen, 1 große Tasse = ⅓ l Milch, wenig Salz, 1 Ei, 1½ Eßl. Fett.

Trockene Brötchen werden in feine Scheibchen geschnitten, mit der kochenden, gesalzenen Milch überbrüht und fest zugedeckt. Nach 1—1½ Stunden, wenn sie gut durchweicht sind, verrührt man sie tüchtig und mengt das verklepperte Ei darunter. In der Stielpfanne läßt man das Fett heiß werden, gibt die Masse hinein und läßt sie hellbraun backen. Nun zerstößt man den Kuchen mit dem Backschäufelchen in kleine Stücke (Kratzete), wendet diese um und läßt sie auf allen Seiten hellbraun werden. Man gibt gekochtes Obst oder Salat dazu.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

18. Gebackene Weckschnitten.

Für 2 Personen:

2½ trockene Brötchen, 1 l kochendes Salzwasser, ¼ Pfd. Mehl, ½ Tasse Milch, etwas Salz, 1 Ei, 1½ Eßl. Fett.

Jedes Brötchen wird der Länge nach in etwa 5 Scheiben geschnitten. Diese taucht man mit Hilfe des Backschäufelchens und einer Gabel in kochendes Salzwasser und legt sie zum Abtropfen auf das Nudelbrett. Aus Mehl, Salz, Milch und Ei bereitet man einen dicken Pfannkuchenteig nach Nr. 6. Man wendet die Schnitten darin um und bäckt sie auf beiden Seiten goldgelb. — Zubereitungszeit: 1 Stunde.

19. Kartäuserklöße.

Für 2 Personen:

3 trockene Brötchen, 1—2 Eier, 2 Eßl. Zucker, 1 Tasse Milch (¼ l), 3—4 Eßl. Weckmehl, 1½ Eßl. Fett. Zum Bestreuen: 1½ Eßl. Zucker, ½ Kaffeel. Zimt.

Die Brötchen werden abgerieben und geviertelt. Eigelb und Zucker verrührt man gut, gibt die Milch zu und weicht die Brötchen darin ein. (2—3 Stunden.) Wenn sie gut durchweicht sind, wendet man sie in verrührtem Eiweiß und dann in

Weckmehl um und bäckt sie in heißem Fett auf allen Seiten hellbraun. Hierauf übersiebt man sie mit Staubzucker und Zimt.
Zubereitungszeit: 3 Stunden.

20. Reisgemüse.

Für 2 Personen:

125 g Reis, kochendes Wasser, 1/2 Eßl. Fett, 1/2 Zwiebel, 1 Kaffeel. Salz, 1/2 l Wasser.

Der Reis wird gewaschen und gebrüht. Die feingeschnittene Zwiebel dämpft man in heißem Fett, bis sie glasig ist, gibt den Reis zu und dämpft ihn 5 Minuten mit. Nun gibt man Salz und heißes Wasser oder Fleischbrühe zu und dämpft den Reis langsam weich. Nicht rühren, nur rütteln. Man kann dem Reis auch 1—2 in kleine Stücke geschnittene Tomaten zugeben.
Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden.

21. Grünkerngemüse.

Für 2 Personen:

¼ Pfd. Grünkerne, 1/2 l Wasser, 20 g Fett, 1/2 kleine Zwiebel, 1/2 Kaffeelöffel Salz.

Die ganzen Grünkerne reibt man zwischen einem Tuch gut ab, man darf sie nicht waschen. Feingeschnittene Zwiebel läßt man in heißem Fett lichtgelb rösten, gibt die Grünkerne zu und röstet sie 3—5 Minuten mit, dann fügt man Salz und das heiße Wasser bei und kocht die Grünkerne langsam 2—3 Stunden. Man kann das Gemüse auch, nachdem es eine Stunde auf dem Herde gekocht hat, in der Kochkiste gar machen.

In Verbindung mit grünem Salat und Tomatensalat bildet das vorzüglich schmeckende Gemüse eine ausreichende Mahlzeit und ist dem Reisgemüse bei weitem vorzuziehen.

22. Grünkernküchlein.

Für 2 Personen:

100 g Grünkern, 1/4 l Wasser, 1 trockenes Brötchen, 1 Kaffeelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, wenig Muskatnuß, 1 kleine Zwiebel, etwas Petersilie, ½ Eßl. Fett, 1 Ei, Weckmehl. Zum Backen: 1½ Eßl. Fett.

Der Grünkern wird am Abend zuvor gemahlen, mit kaltem Wasser oder mit Fleischbrühe eingeweicht und am nächsten Tag langsam dickgekocht. Dann gibt man die feingeschnittene, in Fett gedämpfte Zwiebel und Petersilie, das Gewürz und das

Ei, sowie das eingeweichte, ausgedrückte und verzupfte Brötchen zu und läßt die Masse kalt werden. Nun formt man schöne gleichmäßige Küchlein davon und bäckt sie in heißem Fett hellbraun. Sehr gut schmecken die Küchlein, wenn man anstatt Fett ausgebratenen Speck zum Dämpfen von Zwiebel und Petersilie verwendet. — Zubereitungszeit: 2 Stunden.

23. Hefekloß.

Für 4—5 Personen:

1 Pfd. Mehl, 15 g Hefe, 1 große Tasse Milch, ½ Eßl. Salz, 1 Ei, 1 Eßl. Fett oder 30 g Butter, Abkochwasser. Zum Abschmälzen: 30 g Butter und 1 Eßl. Weckmehl.

Man bereitet einen glatten Hefeteig, siehe „Allgemeines über Hefeteig" Seite 159 und läßt ihn gut gehen. Hierauf wirkt man einen runden Kloß daraus, legt ihn in ein mit Mehl bestäubtes weißes Tuch in eine Schüssel und läßt ihn nochmals ½ Stunde gehen. Inzwischen läßt man in einem hohen Topf etwa 2 l Wasser mit 2 Eßl. Salz kochend werden, hängt den Kloß mit dem Tuch hinein, deckt den Deckel darauf und bindet die Zipfel des Tuches über demselben zusammen. Man läßt den Kloß 50 Minuten kochen. Dann nimmt man ihn heraus, reißt mit 2 Gabeln Stücke ab, richtet sie auf eine erwärmte Platte an und überschmälzt sie mit in Butter geröstetem Weckmehl.

Zubereitungszeit: 3—4 Stunden.

24. Hefepfannkuchen.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Mehl, 10 g Hefe*, ½ Kaffeel. Salz, 1—2 Eßl. Zucker, 1 kleine Tasse Milch, 1 Ei*, 2 Eßl. Fett.

Mit dem erwärmten Mehl, der mit lauwarmer Milch angerührten Hefe, Salz, Zucker und Ei bereitet man einen weichen Teig, den man solange schlägt, bis er Blasen wirft. Dann stellt man ihn zugedeckt ungefähr eine Stunde zum Gehen an einen warmen Ort. Wenn er schön aufgegangen ist, setzt man mit einem Blechlöffel Küchlein in das heiße Fett und bäckt sie auf beiden Seiten hellbraun.

Man kann dem Teig auch ½ Eßl. Fett zugeben und die Küchlein mit Zucker und Zimt bestreuen. Sie schmecken auch kalt zu Kaffee gut. — Zubereitungszeit: 2½ Stunden.

---

* 10 g Hefe reicht auch für ¾ bis 1 Pfd. Mehl, ebenso reicht 1 Ei für 1 Pfd. Mehl.

25. Dampfnudeln.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Mehl, 10 g Hefe*, ½ Tasse Milch, ½ Kaffeel. Salz, 2 Eßl. Zucker, 1 Ei*, 1 Eßl. Fett. Zum Aufziehen: 1 Eßl. Fett, 1 Tasse Milch oder Wasser, 2 Eßl. Zucker.

Aus den erwärmten Zutaten bereitet man einen schönen Hefeteig, siehe „Allgemeines über Hefeteig" Seite 159 und läßt ihn gut gehen.

Hierauf sticht man mit einem scharfkantigen, in Mehl getauchten Blechlöffel runde Küchlein ab, die man auf ein mit Mehl bestäubtes Wellbrett setzt und nochmals gehen läßt.

In einer gut schließenden eisernen Kasserolle läßt man das Fett heiß werden, gibt die Milch und den Zucker zu und läßt es aufkochen. Nun setzt man die Dampfnudeln neben einander hinein, deckt die Kasserolle zu und zieht die Dampfnudeln etwa 15 Minuten auf. Sie müssen unten dunkelgelb und oben noch ganz weiß aussehen. Man holt sie mit dem Backschäufelchen sorgfältig heraus und trägt sie sofort auf.

Man kann die Dampfnudeln anstatt mit Zucker und Milch auch mit Wasser und etwas Salz aufziehen. Im Teig kann man auch das Ei weglassen.

Zubereitungszeit: 3 Stunden.

26. Fastnachtsküchle.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Mehl, 10 g Hefe, ⅛ l Milch, ½ Kaffeel. Salz, 2 Eßl. Zucker, 1 Ei oder 2 Eigelb, 1½ Eßl. Pflanzenfett oder 50 g Butter. — Zum Backen: 1 Pfd. Fett. — Zum Bestreuen: 2—3 Eßl. Staubzucker, wenig Zimt.

Man bereitet den Teig wie zu Dampfnudeln Nr. 25 und sticht auch auf die gleiche Weise Küchlein aus und läßt sie nochmals gut gehen. — In einer engen eisernen Kasserolle läßt man das Fett heiß werden und bäckt die Küchlein schwimmend in Fett hellbraun. Noch heiß übersiebt man sie mit Zucker.

Zubereitungszeit: 3 Stunden.

Man kann die Küchlein auch füllen (Berliner Pfannkuchen). Hierzu wellt man den Teig schwach fingerdick aus, sticht mit einem Blechring Küchlein aus, gibt in die Mitte ½ Kaffeel. dicke Marmelade (ja nie Gelee), streicht rund herum mit Eiweiß, setzt ein zweites Küchlein darauf und drückt die Enden fest aufeinander. Vor dem Backen müssen sie noch gut gehen.

---

* 10 g Hefe reicht auch für ¾ bis 1 Pfd. Mehl, ebenso reicht 1 Ei für 1 Pfd. Mehl.

27. Schneckennudeln.

Für 2 Personen:

$^1/_2$ Pfd. Mehl, 10 g Hefe*, $^1/_2$ Tasse Milch, $^1/_2$ Kaffeel. Salz, 2 Eßl. Zucker, 1 Ei*, 1—$1^1/_2$ Eßl. Pflanzenfett. Zum Bestreichen und Bestreuen: 1 Eßl. Pflanzenfett oder 1 Stückchen Butter, 2 Eßl. Zucker, ½ Kaffeel. Zimt, 2 Eßl. kleine Rosinen, 1 Eigelb.

Man bereitet den Teig wie zu Dampfnudeln Nr. 25. Wenn er gut aufgegangen ist, wellt man ihn auf einem mit Mehl bestäubten Nudelbrett halbfingerdick aus, bestreicht ihn mit Butter, siebt mit Zimt vermischten Zucker darüber und streut die gewaschenen, getrockneten Rosinen darauf. Man schneidet etwa 4 cm breite, 30 cm lange Streifen daraus, rollt sie gleichmäßig zusammen, setzt sie auf ein gut bestrichenes Backblech und läßt sie nochmals gehen. Hierauf bestreicht man die Schneckennudeln mit Eigelb und bäckt sie in guter Hitze etwa 25—30 Minuten. — Zubereitungszeit: 3 Stunden.

28. Vollblätterteig zu Küchenpastetchen.

Für 2 Personen:

100 g Mehl, 1 Prise Salz, 4 Eßl. Wasser, 50 g Butter, für Vollblätterteig 100 g Butter.

Mehl, Salz und Wasser häckelt man auf dem Nudelbrett gut zusammen und knetet den Teig so lange mit der Hand, bis er ganz zart ist. Dann läßt man ihn ½ Stunde in einem kalten Raum zugedeckt stehen. Hierauf wellt man den Teig auf dem mit Mehl bestäubten Nudelbrett messerrückendick aus, legt die mit wenig Mehl ausgewellte Butter auf die Mitte der Teigplatte und schlägt den Teig von allen Seiten so über die Butter, daß zwischen Teig und Butter überall ein kleiner Spielraum bleibt. Die Butter muß aber mit dem Teig vollkommen bedeckt sein. Man wellt den Teig leicht der Länge nach zu einem Streifen aus, schlägt diesen dreifach zusammen und legt den Teig so vor sich hin, daß die zuletzt übergeschlagene Seite nach links schaut. Man wellt wieder aus, schlägt wieder dreifach zusammen und läßt dann den Teig ½ Stunde in einem kalten Raum zugedeckt stehen, damit er steif wird. Dann wird er wieder ausgewellt und zusammengeschlagen und dieses nochmals wiederholt und abermals kalt gestellt. Nach ½ Stunde wellt man den Teig zum 3. Male zweimal nacheinander aus, sodaß man den Teig im Ganzen 6 mal ausgewellt hat. Das Wich-

* 10 g Hefe reicht auch für ¾ bis 1 Pfd. Mehl, ebenso reicht 1 Ei für 1 Pfd. Mehl.

tigste bei der Bereitung von Blätterteig ist, daß er immer gleichmäßig ausgewellt und zusammengeschlagen wird, daß die zuletzt übergeschlagene Seite nach links schaut und daß der Teig immer nach 2 maligem Auswellen ½ Stunde kalt gestellt wird.

29. Küchenpastetchen.

Für 2 Personen:

Halbblätterteig von 100 g Mehl. Zur Fülle: 15 g Butter, 1 Eßl. Mehl, 2 Eßl. Fleischbrühe, 2 Eßl. in kleine Würfelchen geschnittene Braten- und Schinkenreste, 1 Kaffeel. geriebener Schweizerkäse, einige Tropfen Zitronensaft, 1 kleine Prise Pfeffer, wenn nötig etwas Salz, 1 Ei.

Die Butter läßt man zergehen, gibt das Mehl zu, dämpft es einige Minuten und löscht mit der Fleischbrühe ab. Die Masse muß noch vollkommen dick sein. Nun gibt man die übrigen Zutaten nach und nach dazu, läßt alles einmal aufkochen und stellt die Fülle kalt. Wenn die Fülle weich ist, läuft sie aus den Pastetchen heraus.

Der Teig wird auf dem mit Mehl bestäubten Brett messerrückendick ausgewellt, mit einem Blechring von 10 bis 12 cm Durchmesser Rundungen ausgestochen und auf diese 1 kleiner Kaffeelöffel voll von der Fleischfülle gegeben. Dann klappt man die Küchlein so zusammen, daß es schöne Halbmonde gibt, bestreicht sie aber vorher, vom Rande einwärts ½ cm breit mit Eiweiß, damit sie gut zusammenhalten. Man setzt sie auf ein kaltes mit kaltem Wasser benetztes Blech, bestreicht sie oben noch mit Eigelb, wobei zu beachten ist, daß das Gelbe nicht am Rand herunterläuft, weil die Pastetchen sonst nicht aufgehen, und bäckt sie in guter Hitze 25—30 Min. Man gibt die Pastetchen zu jungem Gemüse oder zu Salat.

Anstatt mit Fleischfülle kann man die Pastetchen auch mit wenig dicker Marmelade füllen und sie nach dem Backen mit Staubzucker besieben und als „Süße Pastetchen" zu Tee geben. Hierzu nimmt man am besten **Vollblätterteig.**

30. Natronküchlein.

Für 2 Personen:

30 g Butter, 3 gestrichene Eßl. Zucker, 1 Ei, 3 Eßl. dicker Sauerrahm, 1 Prise Salz, ½ Kaffeelöffel doppeltkohlensaures Natron, etwa 200 g Mehl. Backfett. Zum Bestreuen: 2 Eßl. Zucker, 1 Messerspitze Zimt.

Die Butter wird schaumig gerührt. Dann gibt man Zucker und Ei zu und rührt ¼ Stunde. Nun fügt man Salz, Rahm

und Natron bei und mengt nach und nach das Mehl darunter. Der Teig muß die Dicke eines w e i c h e n Nudelteiges haben. Man wellt ihn $^1/_2$ cm dick aus, sticht Ringe davon aus und bäckt diese schwimmend in heißem Fett hellbraun. Noch heiß werden sie mit Zucker und Zimt bestreut. — Zubereitungszeit: $1^1/_2$ Std.

31. Scherben.

Für 2 Personen:

Zum Teig: 1 Eigelb, ½ Ei, 1 Eßl. Zucker, 2 Eßl. dicker Sauerrahm, 1 Prise Salz, etwa 1 große Tasse Mehl. Zum Backen: 1 Pfd. Fett. Zum Bestreuen: Zucker und Zimt.

Eier, Zucker, Salz und Rahm werden gut zusammen verrührt, dann gibt man nach und nach das Mehl zu und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett glatt zusammen. Man wellt ihn recht dünn aus, schneidet mit dem Backrädchen verschobene Vierecke daraus, stupft diese mit einer Gabel und bäckt sie schwimmend in heißem Fett hellbraun. Hierauf übersiebt man sie mit Zucker und Zimt. — Zubereitungszeit: 1 Stunde.

32. Pfitzauf.

Für 2 Personen:

¼ Pfd. Mehl, etwas Salz, $^1/_4$ l Milch, 50 g Butter, 2 Eier.

Das Mehl wird mit der lauwarmen Milch, den Eiern und Salz zu einem glatten Teig angerührt. Diesem gibt man 30 g zerlassene Butter zu. Nun füllt man die gut mit Butter bestrichenen Pfitzaufförmchen reichlich halbvoll und bäckt sie im heißen Backofen etwa 20 Minuten. Die Pfitzauf müssen hoch aufgehen und ganz leicht sein. Man gibt sie zu Spargel, Blumenkohl oder Schwarzwurzeln oder zu Kopfsalat.

Zubereitungszeit: 1 Stunde.

33. Kastanien gedämpft.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Kastanien, 20 g Butter, 1 Kaffeel. Zucker, 1 Tasse Wasser oder Fleischbrühe, $^1/_2$ Kaffeel. Salz.

Die Kastanien werden geschält, überbrüht und von der inneren, dünnen Haut befreit. Man läßt die Butter heiß werden, gibt den Zucker zu, und wenn dieser hellbraun ist, die Kastanien, Salz, Wasser oder Fleischbrühe und dämpft die Kastanien in geschlossenem Topfe weich.

Zubereitungszeit: $1^1/_2$—2 Stunden.

Eierspeisen.

1. Eier zu kochen.

Zum Kochen eignen sich nur ganz frische Eier. Man wäscht die Schale in lauwarmem Wasser gut ab und legt die Eier mit einem Schaumlöffel vorsichtig in kochendes Wasser ein.

Weiche Eier brauchen vom Kochen ab gerechnet 2 Min. Wachsweiche Eier brauchen vom Kochen ab gerechnet 4 Minuten. Harte Eier brauchen vom Kochen ab gerechnet 8 bis 10 Minuten.

2. Spiegeleier.

Für 2 Personen:

4 frische Eier, 1 kl. Stückchen (20 g) Butter oder Pflanzenfett, etwas feines Salz und Schnittlauch.

Die Butter läßt man in einer Stielpfanne zergehen, das Fett dagegen heiß werden. Man schlägt die Eier an der Pfanne auf, gibt sie vorsichtig hinein, streut nur auf das Eiweiß etwas Salz und läßt die Eier langsam auf der Seite des Herdes backen, bis das Eiweiß fest geworden ist. Das Gelbe darf nicht gerinnen. Beim Anrichten streut man etwas feingeschnittenen Schnittlauch über die Eier.

3. Rühreier.

Für 2 Personen:

4 frische Eier, 2 Eßl. Milch, etwas Salz, 20 g Butter oder Pflanzenfett, etwas Schnittlauch.

Die Eier werden vorsichtig aufgeschlagen, gut verkleppert und mit etwas Salz und Milch verrührt. In der Stielpfanne läßt man die Butter zergehen, schüttet die Eier hinein und rührt immer sorgfältig das am Boden Ansitzende auf. Sowie die ganze Masse weich und flockig ist, werden die Eier auf eine erwärmte Platte angerichtet. Man kann etwas Schnittlauch darüber streuen.

4. Eierpfannkuchen.

Für 2 Personen:

4 frische Eier, 4 Eßl. Milch, etwas Salz, 1 Eßl. Stärkemehl, 25 g Butter.

Eigelb, Milch und Salz werden 5 Minuten tüchtig mit einer Gabel geschlagen, dann gibt man das Stärkemehl zu und mischt den steifen Eierschnee gut darunter. Aus der Masse

bäckt man 2 Pfannkuchen. Diese werden nur auf einer Seite langsam dunkelgelb gebacken, leicht zusammengeschlagen, auf eine gut heiße Platte gelegt und gleich serviert.

Man gibt Kartoffeln und grünen Salat dazu.

5. Saure Eier.

Für 2 Personen:

4 frische Eier, würzigen, braunen Beiguß Nr. 1, Seite 133.

Die Eier werden 5 Minuten gekocht, kurze Zeit in kaltes Wasser gelegt, geschält, halbiert in eine erwärmte Schüssel gegeben und der gut durchgekochte Beiguß darüber gegossen.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

Man kann die Eier auch in einen würzigen Butterbeiguß (Seite 134) geben.

Fische.

Man lese zuerst über Fische Seite 29 Einkauf, Vor- und Zubereitung.

1. Gekochter Schellfisch oder Kabeljau.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Fisch, 1½—2 l Wasser, 3 Eßl. Salz, 1 kl. Zwiebel, 2 Nelken, ½ Lorbeerblatt, 1 Eßl. Essig.

Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen und sauber gewaschen. Dann werden die Flossen gestutzt. Wasser und Gewürze bringt man zum Kochen, legt den in 2—3 Stücke zerteilten Fisch hinein und läßt ihn auf der Seite des Herdes 10 bis 15 Minuten ziehen. Ganze Fische stellt man mit lauwarmem Fischsud bei und läßt sie vom Sieden ab 15—25 Min. ganz auf der Seite des Herdes ziehen. Fische dürfen nicht kochen, da sie sonst zerfallen, das Fleisch trocken wird und strohig schmeckt. — Der Fisch wird sorgfältig auf eine heiße Platte angerichtet und mit Petersilie und Zitronenscheiben verziert.

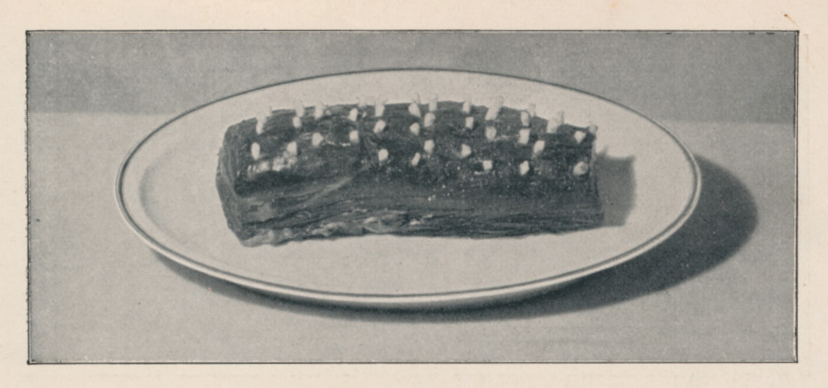
Zubereitungszeit: 1—1½ Stunden.

2. Gebackener Schellfisch oder Kabeljau.

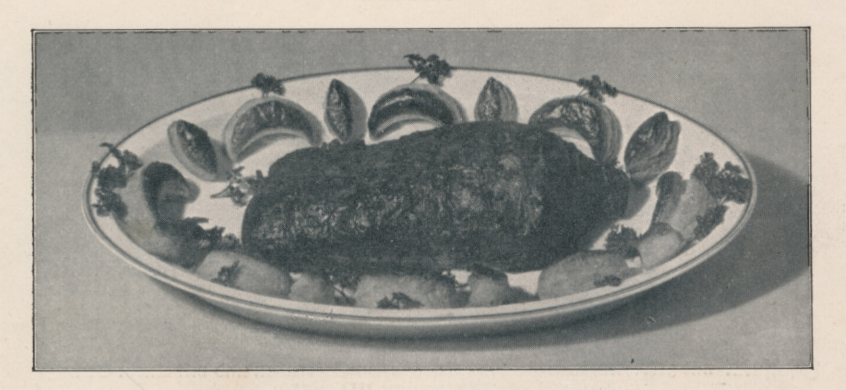
Für 2 Personen:

1 Pfd. Fisch, ½ Eßl. Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Eßl. Mehl, ½ Ei, Weckmehl oder Grieß, 1½ Eßl. Fett.

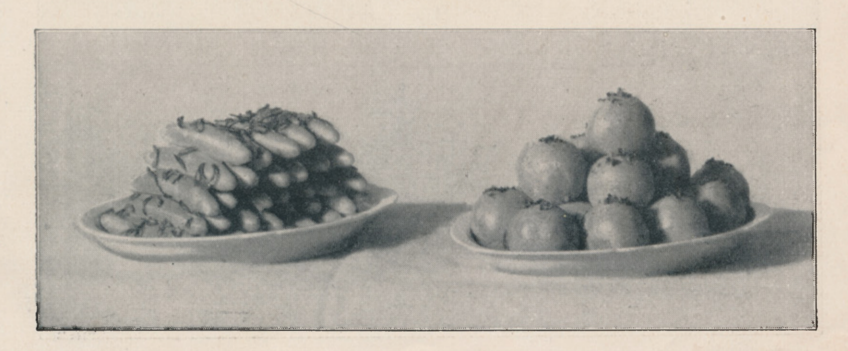
Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen, gewaschen, in 2 fingerbreite Scheiben geschnitten, mit Salz und Pfeffer ein-



Lummel gespickt, roh (Seite 79).

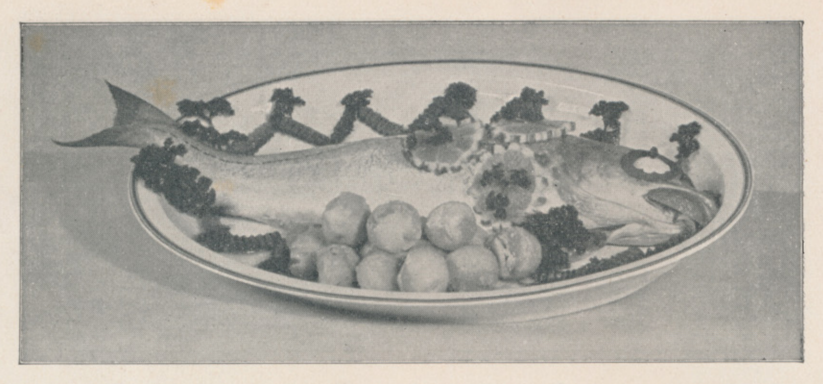


Lummel gebraten mit Blätterteighalbmonden und Petersilie verziert (Seite 79).



Schupfnudeln mit gerösteten Zwiebelstreifen verziert (Seite 112).

Kartoffelklöße mit geröstetem Weckmehl abgeschmälzt (Seite 113).



Gekochter Schellfisch mit Kartöffelchen, mit Zitronenscheiben, Gelbrübenstäbchen und Petersilie verziert (Seite 222).



Fischsalat mit gekochten, in Blättchen geschnittenen Gelbrüben und mit einem Sträußchen Petersilie verziert (Seite 139).



Rohe Tomaten mit Selleriesalat gefüllt und mit Mayonnaise gespritzt, wechselnd mit Selleriesalat angerichtet (Seite 107).

gerieben und fest aufeinander gelegt ½ bis ¾ Stunden liegen gelassen. Dann wendet man die Fischstücke zuerst in Mehl, dann in verrührtem Ei und Weckmehl oder Grieß um und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun. Man bringt die Fische sofort auf den Tisch. Man kann den Fisch auch wie bei Nr. 3 entgräten und häuten.

3. Gedämpfter Schellfisch oder Kabeljau oder Rotbarsch.

Für 2 Personen:

1—1½ Pfd. Fisch, ½ Eßl. Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ Eßl. verwiegte Zwiebel und Petersilie, 1 Eßl. Pflanzenfett oder 1 Stückchen Butter, 1 Zitronenscheibe, 3 Eßl. dicke Sauermilch oder Rahm.

Der Fisch wird gewaschen, ausgenommen, entgrätet, gehäutet, in Portionsstücke geteilt und diese mit Salz und Pfeffer eingerieben. Nun läßt man das Fett heiß werden, dämpft Zwiebel und Petersilie darin, wendet jedes Fischstück darin um und setzt die Stücke dicht nebeneinander. Man gibt die Sauermilch oder den Rahm darüber, fügt die Zitrone bei und dämpft den Fisch in heißem Backofen etwa 20 Minuten. Um den Geschmack zu verbessern, streut man beim Dämpfen 1 Eßlöffel geriebenen Parmesan- oder Schweizerkäse darüber.

4. Fisch im Beiguß gedämpft.

Für 2 Personen:

¾ Pfd. Fisch (am besten ein dickes Stück), 1½—2 l Wasser, 3 Eßl. Salz, ½ Zwiebel, 2 Nelken, 1 kl. Lorbeerblatt, heller Beiguß Nr. 3, Seite 134, oder brauner Beiguß Nr. 1, Seite 133.

Der Fisch wird nach Nr. 1 vorgerichtet und abgekocht. Das kann schon am Abend vor Gebrauch geschehen. Dann wird er von Haut und Gräten befreit und in kleine Stücke zerlegt. Diese gibt man in den gut durchgekochten Beiguß und läßt sie noch kurze Zeit darin dämpfen. Bei der Bereitung des Beigusses verwendet man ½ Tasse Fischsud. Der von Haut und Gräten befreite Fisch kann auch roh im Beiguß weich gedämpft werden.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

5. Fischküchlein.

Für 2 Personen:

½—¾ Pfd. Fisch, 1½ Brötchen, ½ Ei, 1 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Kaffeel. gedämpfte Zwiebel und Petersilie, 3—4 Eßl. Weckmehl, 1½ Eßl. Fett.

Der geputzte Fisch wird von Haut und Gräten befreit und feinverwiegt. (Fleischmaschine). Dann gibt man die eingeweichten, ausgedrückten, verzupften Brötchen, Salz, Pfeffer, gedämpfte Zwiebel und Petersilie, das Ei und wenn nötig etwas Weckmehl zu und formt 4—6 gleichmäßig runde Küchlein daraus. Diese wendet man in Weckmehl um und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb. — Man kann die Küchlein auch aus Fisch- und Fleischresten bereiten.

6. Fischklöße.

Mit den gleichen Zutaten kann man auch Fischklöße bereiten. Man formt aus der Masse mit zwei Löffeln längliche Klöße, kocht sie in Salzwasser ab und legt sie in einen Tomatenbeiguß (Seite 134).

7. Fischhackbraten.

Aus der Fischmasse (Nr. 5) kann auch ein Hackbraten bereitet werden.

Diese 3 Fischspeisen sind ganz besonders zu empfehlen.

8. Fischauflauf.

Für 2 Personen:

¾ Pfd. gekochter Fisch nach Nr. 1, 1 Eßl. Pflanzenfett oder ein Stückchen Butter, 3 Eßl. Mehl, 1 Tasse Milch, 1—2 Eier, Saft ½ Zitrone, Salz, zum Bestreichen der Form Pflanzenfett und Weckmehl.

Man läßt das Fett heiß werden, dämpft das Mehl kurze Zeit darin und löscht langsam mit der Milch ab, es muß einen ganz dicken Brei geben. Diesem fügt man, nachdem er etwas abgekühlt ist, Salz, Zitronensaft, Eigelb und den von Haut und Gräten befreiten, in feine Blättchen zerlegten Fisch bei und mengt zuletzt den steifen Eierschnee leicht durch. Man füllt die Masse in eine mit Fett bestrichene, mit Weckmehl bestreute Form und zieht den Auflauf ¾ Stunden im Backofen auf.

9. Stockfisch gekocht.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Stockfisch, 3 l Wasser, 1 Eßl. Salz, 40 g Butter, Pflanzen- oder Schweinefett, 1 kleine Zwiebel.

Man kauft den Stockfisch schon gewässert, er soll weiß aussehen und gut riechen.

Man legt ihn nochmals, am besten über Nacht, in kaltes Wasser, wäscht ihn heraus und stellt ihn ohne weitere Zutaten mit kaltem Wasser auf. Man bringt ihn langsam zum Kochen und läßt ihn auf der Seite des Herdes 25 bis 35 Minuten ziehen. Dann nimmt man ihn heraus, legt ihn auf eine heiße Platte, löst die einzelnen Blättchen los, entfernt Haut und Gräten, bestreut ihn mit feinem Salz und läßt ihn zugedeckt stehen. Inzwischen läßt man die in feine Streifen geschnittene Zwiebel in heißer Butter schön gelb werden und überschmälzt die sorgfältig abgegossenen Stockfischblättchen damit.

Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

10. Marinierte Heringe.

Zutaten: 6 Heringe, 2 mittelgroße Zwiebeln, 6 Nelken, 10 Pfefferkörner, 2 kl. Lorbeerblätter, 1/8 l Essig, 1/8 l Wasser, 1 Apfel, 1/2 Tasse Milch oder dicker Sauerrahm.

Die Heringe, am besten Milchner, werden 24 Stunden in reichlich kaltes Wasser gelegt, welches man 1—2 mal erneuert. Dann werden sie mit dem Messer leicht geklopft, gehäutet und entgrätet. Nun gibt man die Heringe lagenweise mit dem Gewürz in einen Steinzeugtopf, belegt sie mit dünnen Zwiebelringen und dem in kleine Würfelchen geschnittenen Apfel. Die gehäutete, verrührte Heringsmilch wird durch ein Sieb gestrichen, mit dem gekochten, erkalteten, mit Wasser verdünnten Essig verrührt und über die Heringe gegeben. Nach 4—6 Tagen kann man die Heringe verwenden. Man gibt dem Beiguß beim Anrichten den gut verrührten Rahm oder etwas Milch bei.

Hat man 6 Milchner-Heringe, so verwendet man nur die Milch von 3 Heringen beim Marinieren.

Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

11. Forelle blau gesotten.

Für 2 Personen:

2 Forellen (350 g), $1^1/_2$ l Wasser, 3 Eßl. Salz, 1 Zitronenscheibe, 4 Pfefferkörner, 1 kl. Zwiebel, 4 Eßl. Essig.

Die Forellen sind vom Mai bis Ende Juli am schmackhaftesten. Die Forelle wird erst bei Gebrauch getötet, ausgenommen, sorgfältig ausgewaschen, wobei zu beachten ist, daß der Schleim, der das Blauwerden bewirkt, nicht weggewischt wird. Nun begießt man die Forelle mit Essig, gibt sie samt dem Essig in den kochenden Fischsud und läßt sie 10 Minuten vorsichtig darin ziehen. Man richtet sie auf recht heißer Platte an, verziert sie mit Zitronenscheiben und Petersilie und gibt sie so rasch wie möglich zu Tisch.

12. Felchen blau.

Dieselben werden genau so zubereitet wie Forellen.

13. Karpfen blau.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Spiegelkarpfen, $1^1/_2$ l Wasser, 3 Eßl. Salz, 1 Zitronenscheibe, 4 Pfefferkörner, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 4 Eßl. Essig.

Der Karpfen schmeckt vom Oktober bis März am besten. Er wird wie die Forelle vorbereitet, der Länge nach gespalten, jede Hälfte in 2—3 Stücke geteilt und mit Essig übergossen. Dann gibt man ihn sofort in den kochenden Fischsud, läßt ihn einmal aufkochen, stellt ihn auf die Seite des Herdes und läßt ihn in offenem Topf noch 10—15 Minuten ziehen. Er wird wie Forellen angerichtet.

14. Gebackene Weißfische (Backfische).

Für 2 Personen:

1 Pfd. Fische, 1 Eßl. Salz, 2—3 Eßl. Mehl, 1 Ei, Weckmehl oder Grieß, 1½ Eßl. Fett.

Die sauber geputzten, gewaschenen Fische werden gesalzen und eine Stunde liegen gelassen. Dann wendet man sie in Mehl und nachher in verrührtem Ei und Weckmehl um und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun. Wenn sich die Flossen leicht herausziehen lassen, ist der Fisch gar.

Beigüsse.

1. Brauner würziger Beiguß.

Für 2 Personen:

1 Eßl. Fett, 3 gestr. Eßl. Mehl, 1/2 Tasse warmes, eine schwache Tasse kochendes Wasser, 1 kl. Zwiebel, 1 Nelke, 1/2 Lorbeerblatt, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßl. Essig oder 2—3 Eßl. Most oder Wein.

In dem heißen Fett röstet man das Mehl schön braun, löscht langsam mit warmem Wasser ab und verdünnt nach und nach mit kochendem Wasser. Man gibt das Gewürz zu und läßt den Beiguß mindestens 1 Stunde gut durchkochen.

Verwendet man Wein, so wird dieser erst kurz vor dem Anrichten beigegeben.

Sehr schmackhaft wird der Beiguß, wenn man an Stelle von Fett geräucherten Speck verwendet. Dieser wird in kleine Würfel geschnitten, ausgebraten, die Würfelchen herausgefischt und diese erst wieder dem fertigen Beiguß zugegeben. — Als Würze können auch noch eine in kleine Stücke geschnittene Tomate oder 1 Kaffeelöffel voll feingeschnittene Pilze verwendet werden.

2. Zwiebelbeiguß.

Für 2 Personen:

1 Eßl. Fett, 3 gestrichene Eßl. Mehl, ½ Tasse warmes, 1 schwache Tasse kochendes Wasser, 1 mittelgroße Zwiebel, 1/2 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Eßl. Wein oder Most.

In dem heißen Fett röstet man das Mehl kastanienbraun, gibt die feingeschnittene Zwiebel dazu und läßt sie gelb werden, dann löscht man langsam mit wenig warmem Wasser ab und gibt 1 schwache Tasse heißes Wasser oder besser Knochen- oder Fleischbrühe zu, salzt den Beiguß, gibt 1 Prise Pfeffer zu und kocht den Beiguß mindestens 1 Stunde gut durch.

Beim Anrichten würzt man mit etwas Wein oder Most.

Man kann auch die Zwiebel in feine Streifen schneiden, kurz vor Gebrauch in etwas heißem Fett oder in Butter hellbraun rösten und dem gut durchgekochten Beiguß beim Anrichten zugeben.

3. Heller Beiguß (Butterbeiguß).

Für 2 Personen:

1 Stückchen (20—25 g) Butter, 2—3 gestrichene Eßl. Mehl, ¼ Tasse lauwarmes Wasser, 1 Tasse heißes Wasser oder Milch oder Fleischbrühe, schwach ½ Kaffeel. Salz, etwas Zitronensaft, ½ Eigelb.

Die Butter läßt man zergehen, gibt das Mehl zu und dämpft es, bis es Blasen wirft. Dann löscht man mit warmem Wasser ab und füllt nach und nach mit heißem Wasser, Milch oder Fleischbrühe auf. Man würzt mit Salz, läßt den Beiguß 20 Minuten kochen, gibt kurz vor dem Anrichten etwas Zitronensaft zu und rührt ihn beim Anrichten mit ½ Eigelb ab. — Verwendet man den Beiguß zu Spargeln, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Kohlraben, gekochtem Fisch, so benützt man zum Auffüllen von dem Abkochwasser der Gemüse oder des Fisches. Der Butterbeiguß kann auch wie geschlagener Senfbeiguß bereitet werden, man verwendet dann ein ganzes Eigelb.

4. Tomatenbeiguß.

Für 2 Personen:

1 Stückchen (20—25 g) Butter oder Pflanzenfett, 2—3 gestr. Eßl. Mehl, 2 Tomaten, ½ kl. Zwiebel, 1 Tasse Wasser oder Knochen- oder Fleischbrühe, etwas Salz.

In der zerlassenen Butter dämpft man die feingeschnittene Zwiebel gelblich, gibt die gewaschenen, in kleine Stücke geschnittenen Tomaten zu und dämpft sie etwa 10 Minuten. Dann streut man das Mehl darüber, löscht langsam mit Knochen- oder Fleischbrühe oder mit Wasser ab, würzt mit Salz und läßt den Beiguß ½ Stunde kochen. Beim Anrichten treibt man ihn durch ein Sieb. — Statt der frischen Tomaten kann man auch etwas Tomatenmark verwenden, dann wird der Beiguß nicht durchgetrieben.

5. Meerrettich.

Für 2 Personen:

1 Stückchen (20—25 g) Butter oder Pflanzenfett, ⅓ Stange Meerrettich, 2½ gestr. Eßl. Mehl, ¼ Tasse Milch, ¾ Tasse Fleischbrühe, etwas Salz, 1 Prise Zucker.

Der Meerrettich soll, wenn er abgeschabt ist, schön weiß sein. Er wird dann sofort auf dem Reibeisen gerieben, mit der Milch begossen und zugedeckt. Wenn man ihn offen stehen läßt,

wird er schwarz. Der geriebene Meerrettich wird in heißer Butter oder in Pflanzenfett etwa 5 Minuten gedämpft, dann stäubt man das Mehl darüber, dämpft es kurze Zeit mit, löscht langsam mit der Fleischbrühe ab, gibt Salz und Zucker zu und läßt den Meerrettich etwa 1/4 Stunde kochen.

6. Geschlagener Senfbeiguß.

Für 2 Personen:

2 gestrichene Eßl. Mehl, 1 große Tasse kalte Knochen- oder Fleischbrühe, 2 Eßl. Most oder Wein, 1 Eigelb, 1—2 Eßl. Senf, etwas Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Stückchen (20 g) Butter.

Das Mehl wird mit etwas Knochen- oder Fleischbrühe in einem Kochtöpfchen zu einem Teiglein angerührt. Nun gibt man das Eigelb, Senf, die Gewürze, Wein und den Rest der Fleischbrühe, sowie die in kleine Stückchen geschnittene Butter zu und schlägt den Beiguß auf dem Feuer mit dem Schneebesen, bis er aufsteigt.

Auf die gleiche Weise kann man den Butterbeiguß für Spargel- oder **Blumenkohl** zubereiten. Zutaten siehe Butterbeiguß Nr. 3, Seite 134. Statt 1/2 nimmt man 1 Eigelb.

7. Einfacher Senfbeiguß.

Für 2 Personen:

Man verwendet die gleichen Zutaten wie zu Butterbeiguß Nr. 3, Seite 134, und 1 gestrichenen Eßlöffel Senf.

Beim Anrichten wird das Eigelb mit dem Senf in der Schüssel gut verrührt und der heiße Beiguß langsam nachgefüllt.

Senfbeiguß schmeckt besonders zu gekochtem Fisch gut.

8. Mayonnaise.

Für 2 Personen:

1 Eigelb, 5—6 Eßl. gutes, geschmackloses Öl, am besten feines Oliven- oder Sonnenblumenöl, etwas Salz und Zitronensaft und 1 Eßl. frischer, dicker Sauerrahm.

Das Eigelb wird in einem Schüsselchen gut verrührt und das Öl tropfenweise, mit Hilfe einer Gabel, unter ständigem Rühren zugegeben. Wenn die Masse steif ist, fügt man das fein zerdrückte Salz, Zitronensaft und den dicken Rahm bei. Wenn die Mayonnaise zum Verzieren (Spritzen) verwendet wird, bleibt der Rahm weg.

Salat.

1. Kopfsalat.

Für 2 Personen:

1 großer Kopf Salat, 1—2 Eßl. Essig, etwas Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Kaffeelöffel verwiegte Salatkräuter (Schnittlauch, Boretsch, Dill), 2 Eßl. Öl.

Anstatt Salatkräuter kann man auch feinverwiegte Zwiebel verwenden.

Der Salat wird von den äußeren harten, sowie den schlechten Blättern befreit, die dicken Blattrippen werden flach geschnitten, die großen Blätter mehrmals geteilt und der Salat 2—3 mal in reichlich Wasser sorgfältig gewaschen. Dann legt man ihn zum Abtropfen auf den Salatseiher. Inzwischen vermengt man in der Salatschüssel Essig, Salz, 1 Prise Pfeffer, Salatkräuter und Öl, gibt den Salat zu und mengt ihn gut durcheinander. Der angemachte Salat darf nicht lange stehen bleiben, weil er sonst zusammenfällt. **Garten- und Brunnenkresse und Ackersalat** werden auf die gleiche Weise zubereitet, nur fällt das Zerkleinern weg.

2. Endivien-Salat.

Für 2 Personen:

1 mittelgroßer Salatstock, 1—2 Eßl. Essig, etwas Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Kaffeel. feingeschnittene Zwiebel, 2 Eßl. Öl.

Die harten und schlechten Blätter werden entfernt und die übrigen der Breite nach in feine Streifen geschnitten. Man wäscht den Endivien 2—3 mal in lauwarmem Wasser und läßt ihn im letzten Waschwasser etwa 10 Minuten liegen, damit die Bitterstoffe herausgezogen werden. Dann legt man ihn zum Abtropfen auf den Salatseiher und verfährt weiter wie bei Kopfsalat.

3. Spinatsalat.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Spinat, 1—2 Eßl. Essig, etwas Salz und Pfeffer, 1 Kaffeel. feingeschnittene Zwiebel, 2 Eßl. Öl.

Zu Salat eignet sich nur Sommerspinat, der während des Wachsens nicht besonders gedüngt wird. Der gewaschene Spinat wird wie Endivien in feine Streifen geschnitten und wie Kopfsalat Nr. 1 angemacht.

Die grünen Salate verziert man mit Radieschen, Tomatenschnitzen oder -Scheiben oder mischt letztere unter den Salat.

4. Bohnensalat von grünen Bohnen.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Bohnen, Abkochwasser, Salz. Zum Salatbeiguß: 2 Eßl. Essig, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Kaffeel. feingeschnittene Zwiebel, 2—3 Eßl. Öl.

Die Bohnen werden gegipfelt, von den Fäden befreit und der Breite oder der Länge nach 1—2 mal durchgeschnitten. Man gibt sie dem kochenden Salzwasser bei, läßt sie weichkochen, schüttet sie ab, gibt den Salatbeiguß darüber und mengt die Bohnen gut durch. Der Salat schmeckt erst gut, wenn er einige Stunden durchgezogen hat. — Zubereitungszeit 3½ Stunden.

5. Gelbrübensalat.

Für 2 Personen:

1 Pfd. gleichmäßige, nicht zu dicke Gelbrüben, Abkochwasser, Salz. Derselbe Beiguß wie zu Bohnensalat Nr. 4.

Die Gelbrüben werden in viel Wasser gründlich abgebürstet, mit Wasser und Salz aufgestellt oder im Dampf weich gekocht. Noch heiß werden sie geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Man gibt den Salatbeiguß darüber und schüttelt die Gelbrüben sorgfältig durcheinander. Beim Anrichten überstreut man den Salat mit feingeschnittenem Schnittlauch.

6. Selleriesalat.

Für 2 Personen:

1 großer Sellerieknollen (½ Pfd.), Abkochwasser, Salz.

Derselbe Beiguß wie zu Bohnensalat Nr. 4, nur weniger Zwiebel und Öl.

Der sauber abgebürstete Sellerie wird mit Wasser und Salz aufgestellt, weich gekocht, geschält, geviertelt und in dünne Scheibchen geschnitten. Man gibt den Salatbeiguß darüber und mengt den Sellerie sorgfältig durcheinander. Man kann den Salat auch mit Mayonnaise anmachen. Siehe Nr. 8, Seite 135. — Zubereitungszeit: 2½—3 Stunden.

7. Rotrübensalat. Siehe Seite 201.

Eine schöne appetitanregende Wirkung erzielt man, wenn man die Gemüsesalate wechselnd auf einer Platte anrichtet, oder einen der Salate mit einem andern verziert.

8. Kartoffelsalat.

Für 2 Personen:

1½ Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz, ½ Tasse koch. Wasser, 2 Eßl. Essig, 1 Kaffeel. Salz, 2 Prisen Pfeffer, 1 kl. Zwiebel, 3 Eßl. Öl.

Nicht zu mehlige, mittelgroße Kartoffeln werden sauber gewaschen und weich gekocht. Noch heiß schält man sie und schneidet sie, wenn sie etwas abgekühlt sind, in messerrückendicke Scheiben. Man gibt Salz, Pfeffer und feingeschnittene Zwiebel zu, gießt das kochende Wasser darüber, fügt Essig und zuletzt das Öl bei und schüttelt den Salat gut durcheinander. Man gibt ihn warm zu Tisch. Sehr gut schmeckt der Salat, wenn man in Würfel geschnittene Heringe u. Salzgurken darunter mischt. (**Heringssalat.**) Man kann auch einen Kranz Endiviensalat darum legen.

Zubereitungszeit: 1½—2 Stunden.

9. Kernbohnensalat.

Für 2 Personen:

200 g weiße Bohnen, weiches Wasser, 1 kl. Zwiebel, 2 Eßl. Essig, ½ Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 2—3 Eßl. Öl.

Die Bohnen werden vorbereitet und weichgekocht wie zu Gemüse Nr. 23, Seite 106. Dann schüttet man sie ab, gibt Salz, Pfeffer, feingeschnittene Zwiebel, Essig und Öl darüber und mengt sie sorgfältig durcheinander. — Zubereitungszeit: 3—4 Stunden.

Anstelle von Öl kann man auch ein Stückchen Speck würfelig schneiden, ausbraten und heiß über den Salat geben.

10. Sülzsalat.

Für 2 Personen:

½ Pfd. Sülz, 2 Eßl. Essig, 1 kleine Zwiebel, 1 gestrichener Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Eßl. Öl.

Die gekochte Sülz wird 1—2 Stunden gewässert, dann in feine Streifchen geschnitten und mit der feingeschnittenen Zwiebel und den übrigen Zutaten angemacht. Man verziert den Salat mit rohen, feingeriebenen, mit Essig und Salz angemachten Gelbrüben.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

11. Fleischsalat.

Für 2 Personen:

¼ Pfd. gekochtes oder gebratenes Ochsen- oder Kalbfleisch, 60 g Fleisch- oder Hartwurst, 1 kl. Stückchen gekochtes Salzfleisch od. Schinken, 1 kleine Zwiebel, 2 Essig- oder 1 Salzgurke, 1 weichgekochte Gelbrübe, ½ weichgekochte Sellerieknolle, 1—2 frischgekochte Schalenkartoffeln, 1 Eigelb, 5—6 Eßl. Öl, ½ Kaffeel. Salz, 2 Prisen Pfeffer, 3—4 Eßl. Essig, 3 Eßl. kalten Butterbeiguß oder ½ kleine Tasse Sauerrahm.

Fleisch, Wurst, Schinken, Gurken, Gelbrübe, Sellerie und Kartoffeln werden wie bei Sülzsalat in feine Streifchen geschnitten und mit der feingeschnittenen Zwiebel, Essig, Salz und Pfeffer gut durcheinander gemengt. Das Eigelb wird in einem Schüsselchen gut verrührt und das Öl tropfenweise unter stetem Rühren zugegeben. Diesen Ölbeiguß (Mayonnaise) vermischt man mit dem Butterbeiguß oder dem Sauerrahm, gibt ihn dem gut durchgezogenen Salat zu und mengt diesen nochmals. Beim Anrichten verziert man den Salat mit Tomaten und Kopfsalat oder mit Radieschen, Essiggurken, Rotrüben, hartgekochten, in Scheiben oder Schnitze geteilten Eiern.

Zubereitungszeit: 1½ Stunden.

12. Fischsalat.

Für 2 Personen:

5/4 Pfd. Fisch (am besten Schellfisch, Kabeljau oder Barsch), Abkochwasser, Salz, 1 kleine feingeschnittene Zwiebel, 3 Eßl. Essig, 1/2 Kaffeel. Salz, 1 Prise Pfeffer, Mayonnaise von 1 Eigelb, 5—6 Eßl. Öl und zuletzt 2—3 Eßl. Sauerrahm.

Der nach Nr. 1, Seite 128, gekochte Fisch wird von Haut und Gräten befreit und in kleine Stückchen zerlegt. Man mengt ihn mit Zwiebel, Essig, Salz, Pfeffer, mit der nach Nr. 8 Seite 135 bereiteten Mayonnaise und dem Rahm leicht durcheinander. Der Salat wird mit gekochten, geschälten, in Scheibchen geschnittenen Gelbrüben — die Scheibchen können halbiert und als Borde außen herum gesteckt werden — und mit Petersilie schön verziert.

Um den Salat zu strecken, kann man auch eine in kleine Würfel geschnittene, gekochte Kartoffel und Gelbrübe darunter mengen; die Mayonnaise kann auch wegbleiben, man gibt dann 3—4 Eßl. Öl zu.

13. Tomatensalat.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Tomaten, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Kaffeelöffel Salz, 2 Eßl. Essig, 2 Eßl. Öl.

Die Tomaten werden gewaschen, abgetrocknet und mit einem scharfen Messer in feine Scheiben geschnitten. Diese legt man schuppenförmig auf eine Platte oder in eine Schüssel. Zwischen jede Lage gibt man feingeschnittene Zwiebel und Salatbeiguß. Man läßt den Salat nicht länger wie ¼ Stunde durchziehen. Wenn man die Tomaten rasch in kochendes Wasser taucht, lassen sie sich gut abziehen.

14. Gurkensalat.

Für 2 Personen:

1 mittelgroße Gurke, 1 gestrichener Kaffeelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Eßlöffel Essig, 2 Eßlöffel Öl, 1/2 Kaffeelöffel Senf, etwas Schnittlauch und so man will, 2 Eßlöffel Rahm.

Die Gurken werden gewaschen und ehe man sie schält, an beiden Enden versucht, da sie oft bitter schmecken. Die geschälten Gurken werden erst kurz vor dem Essen recht fein gehobelt und mit den angegebenen Salatzutaten angemacht. — Durch längeres Stehen verliert die Gurke den größten Teil ihres Wassers, wird zäh und schwer verdaulich.

---

15. Rohgemüse.

Hierzu eignen sich am besten **Spinat, Lauch, Weiß- und Rotkraut, Gelbrüben, Rotrüben, Sellerie, Schwarzwurzeln, Kohlraben, Blumenkohl, Gurken, Tomaten** und zum Würzen der Gemüse einheimische Blattgewürze wie: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Fenchel, Estragon, Boretsch, Pimpinelle, Thymian, Pfeffermünz.

Die Gemüse müssen ganz besonders sorgfältig geputzt und gereinigt werden, ein 3—4 maliges gründliches Waschen ist daher unbedingt nötig. Die Blattgemüse werden hierauf in ganz feine Streifen geschnitten, Weiß- und Rotkraut bleiben alsdann mit einem Teller und Gewichten beschwert 3-4 Stdn. stehen.

Alle Wurzeln sowie Kohlraben und Blumenkohl werden auf der eigens dafür erhältlichen Raffel für Rohkost fein zer-

teilt, Gurken fein gehobelt und Tomaten mit einem scharfen Messer in dünne Scheibchen geschnitten.

Zutaten für 2 Personen:

1 Pfd. verschiedene Gemüse, am besten 2 bis 3 Sorten z. B.:

Weißkraut und Gelbrüben,
oder Blumenkohl und Tomaten,
oder Spinat, Sellerie und Gelbrüben,
oder Kohlraben, Lauch und Tomaten.

Dazu ein Beiguß bereitet aus: 1 Eigelb, 6 Eßl. gutem Öl (siehe Mayonnaise Seite 135 Nr. 8), 2—3 Eßl. Zitronensaft, 2 Eßl. dickem Sauerrahm, einer Messerspitze Honig oder Zucker, ½ Kaffeel. Salz, je ein Eßl. voll feingeschnittener Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch sowie nach Belieben wenig von einem oder mehreren der noch angegebenen Blattgewürze.

Die vorbereiteten Gemüse, mit Ausnahme der Tomaten, werden jedes für sich mit dem Beiguß vermengt. Die Tomatenscheibchen beträufelt man mit Zitronensaft und Öl. Nun setzt man die Gemüse abwechselnd mit Kopf-, Endivien- oder Feldsalat, der auf die bekannte Art angemacht wird, recht schön auf eine flache, runde Platte. — Man gibt die Rohgemüse am besten neben gekochten Gemüsen und Kartoffelspeisen oder in geringer Menge Mehlspeisen und verschiedenem Frischobst zum Mittag- oder Abendessen. 2 bis 3 solcher Tage in der Woche sind für die Gesundheit von großem Wert. An diesen Tagen gibt man zum Frühstück eine Früchte-Diätspeise, siehe Seite 232, mit 50—100 g Vollbrot und 15 g Butter und um 10 Uhr ein Glas Sauermilch mit Vollbrot.

Eine Rohgemüseplatte darf erst kurz vor Gebrauch gerichtet werden, da das angemachte Gemüse durch längeres Stehen an Aussehen und Geschmack verliert.

Warme Puddinge und Aufläufe.

Wichtig für das Gelingen des Puddings ist es, daß die Form dicht ist und gut schließt. Man bestreicht sie überall, vor allem auch den Zapfen, gut mit Butter und bestreut sie mit Weckmehl. Die Form darf nur schwach ¾ gefüllt sein, weil die

Puddingmasse beim Kochen in die Höhe steigt. Aus letzterem Grunde muß auch der Deckel innen bestrichen werden. Man kocht den Pudding im Wasserbad. Dazu füllt man in einen hohen, engen Kochtopf soviel Wasser, daß die Form bis zur Hälfte im Wasser steht. In einem weiten Topf fällt der Pudding leicht um. Man stellt die fest verschlossene Form in das kochende Wasser, deckt den Topf zu und sorgt dafür, daß das Wasser ständig kocht. Stark strudeln soll es nicht. Die meisten Puddinge müssen 1 Stunde kochen. Sollte das Wasser stark eingekocht sein, so gießt man seitlich etwas kochendes Wasser nach.

Man stürzt den Pudding behutsam auf eine heiße Platte und trägt ihn sofort auf.

Die meisten Puddingmassen können auch als Auflauf im Backofen aufgezogen werden. Am schönsten werden Aufläufe in Porzellan- oder Steingutformen. Man kann aber auch eine gußeiserne Kachel verwenden.

Die Formen werden auch gut mit Butter bestrichen und mit Weckmehl bestreut.

Die Aufläufe brauchen gewöhnlich ¾ bis 1 Stunde zum Aufziehen. Man bringt sie in der Form auf den Tisch.

1. Weckauflauf oder -Pudding.

Für 2 Personen:

4 Brötchen vom Tag zuvor, 1—2 Eier, 1 große Tasse Milch, 3 Eßl. Zucker, ½ Kaffeel. Zimt, 1 Eßl. kleine Rosinen, 1 Eßl. Hasel- oder Wallnußkerne, 40—50 g Butter.

Die Brötchen werden in feine Scheiben geschnitten, die Rosinen verlesen und sauber gewaschen, die Nüsse verwiegt oder gemahlen. — Eine Auflauf- oder Puddingform oder eine kleine eiserne Kasserolle bestreicht man mit Butter, legt die Weckscheibchen lagenweise mit Rosinen und Nüssen hinein und stäubt auf jede Lage ein wenig Zimt. Die oberste Lage müssen Weckscheibchen sein. Nun werden die Eier mit dem Zucker schaumig gerührt, dann gibt man die Milch zu und verteilt die Hälfte der Eiermilch gleichmäßig über den Auflauf oder Pudding, den Rest gibt man nach ¾ Stunden darüber. Man belegt den Pudding mit Butterstückchen, läßt ihn mindestens 1—1½ Stunden stehen und zieht ihn ¾ Stunden im Backofen auf oder kocht ihn 1 Stunde im Wasserbad. — Zubereitungszeit: 2½ Stunden.

2. Andere Art.

Für 2 Personen:

4 Brötchen, 1 große Tasse Milch, 50 g Butter oder Margarine, 3 Eßl. Zucker, 2 Eier, ½ Kaffeel. Zimt, 1 Eßl. kleine Rosinen, 2 Eßl. gemahlene Haselnüsse, etwas Zitrone.

Die Brötchen werden in Scheibchen geschnitten, in kochende Milch eingeweicht und gut verrührt. Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker und Eigelb zu und rührt 20 Min. Nun fügt man Zimt, Haselnüsse, Zitronenschale, die gewaschenen, getrockneten Rosinen und die verrührten Brötchen bei und mengt den steifen Eierschnee leicht durch. Man füllt die Masse in die gut vorbereitete Pudding- oder Auflaufform und kocht ihn nach Angabe (siehe Nr. 1) eine Stunde oder zieht ihn im Backofen auf.

3. Reispudding oder -Auflauf.

Für 2 Personen:

¼ Pfd. Reis, ½ l Milch, wenig Salz, 30—40 g Butter oder Pflanzenfett, 3-4 gestr. Eßl. Zucker, 1-2 Eier, ¼ Zitrone, Weckmehl.

Der gewaschene, zweimal abgebrühte Reis wird der kochenden, gesalzenen Milch zugegeben und langsam weichgekocht. (Kochkiste.) Die Butter rührt man schaumig, gibt den Zucker, nach einigen Minuten ein Eigelb nach dem anderen zu und rührt 20 Minuten. Verwendet man Pflanzenfett, so gibt man dieses in die Milch. Man rührt dann nur Eigelb und Zucker schaumig. Der etwas abgekühlte Reisbrei wird der schaumig gerührten Masse nach und nach zugegeben. Dann fügt man die abgeriebene Schale sowie den Saft der Zitrone bei und hebt den steifen Eierschnee leicht darunter.

Die Masse wird in die vorbereitete Pudding- oder Auflaufform gefüllt und nach Vorschrift Seite 141 gekocht oder aufgezogen. Zum Auflauf genügt 1 Ei. Man kann auch 30 g Rosinen zugeben. — Zubereitungszeit: 2¼ Stunden.

4. Grießpudding oder -Auflauf.

Für 2 Personen:

1½ Tassen Milch (schwach ½ l), ¼ Pfd. Grieß, 2 Prisen Salz, 50 g Butter, 3—4 Eßl. Zucker, 2 Eier, Saft und Schale von ¼ Zitrone.

Die Milch macht man mit dem Salz kochend, rührt den Grieß langsam hinein und kocht einen ganz dicken Brei davon.

Dann rührt man die Butter schaumig, gibt den Zucker und nach und nach die Eigelb zu und mengt den etwas abgekühlten Grießbrei darunter. Zuletzt gibt man die Zitrone zu und mengt den steifen Eierschnee leicht durch. Man füllt die Masse in die vorbereitete Form und kocht sie nach Vorschrift Seite 141 oder zieht sie im Backofen als Auflauf auf.

Wenn man aus der Masse einen Auflauf bereitet, dann genügt 1 Ei, gibt man jedoch dem Pudding zu wenig Eier zu, so wird er weich und klebrig. Einen guten Grieß- oder Reisauflauf erhält man auch, wenn man beim Einfüllen zwischen die Grieß- oder Reismasse eine Lage eingemachte oder frisch gekochte, nicht sehr saftreiche Früchte gibt.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

5. Schokolade-Pudding oder -Auflauf.

Für 2 Personen:

4 Brötchen, 1 große Tasse Milch, 50 g Butter, 2—3 gestr. Eßl. Zucker, 2 Eier, 50 g Schokolade, 30 g Mandeln, 1 Messerspitze Zimt.

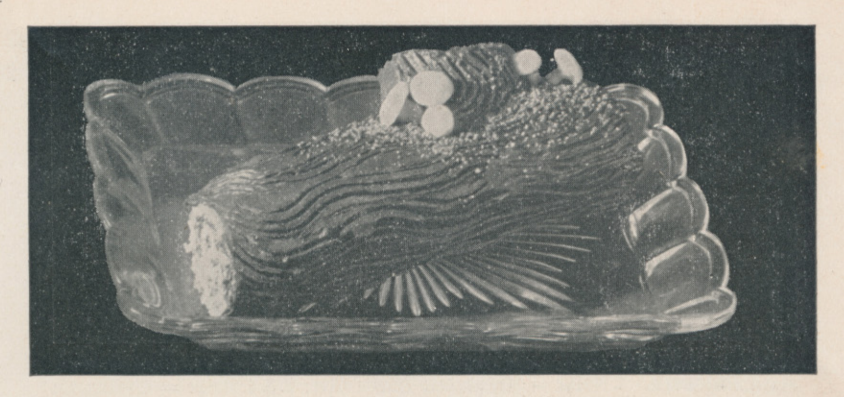
Die Brötchen werden in dünne Scheibchen geschnitten, mit kochender Milch begossen, zugedeckt, und wenn sie weich sind, gut verrührt. Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker, Zimt, Eigelb zu und rührt noch 10 Minuten. Nun fügt man die geriebene Schokolade, die geschälten, geriebenen Mandeln, die verrührten Brötchen und zuletzt den steifen Eierschnee bei. Man füllt die Masse in die vorbereitete Pudding- oder Auflaufform und kocht den Pudding nach Angabe Seite 141 eine Stunde oder zieht ihn als Auflauf auf. Zubereitungszeit: 2 Stunden.

6. Flädleauflauf.

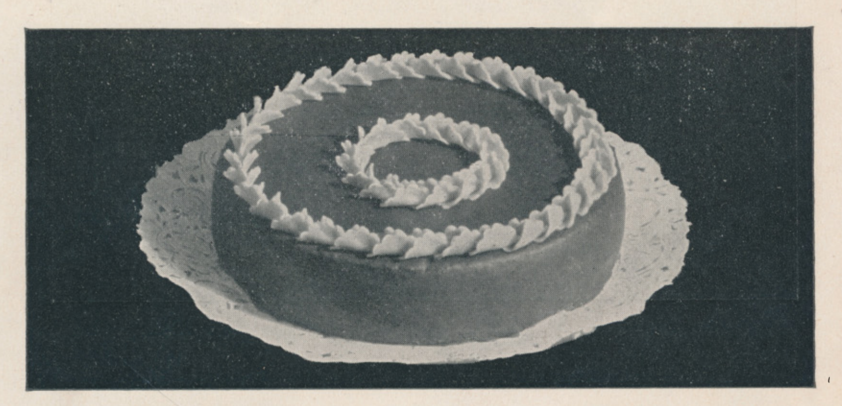
Für 2 Personen:

¼ Pfd. Mehl, ¼ l Milch, 1 Ei, 2 Prisen Salz, 1 Speckschwarte oder ½ Eßl. Fett. Zum Aufziehen: 1 Ei, 2 gestr. Eßl. Zucker, ¼ l Milch, 1 Messerspitze Zimt, 1½ Eßl. kleine Rosinen oder Sultaninen, 30 g Butter oder Pflanzenfett.

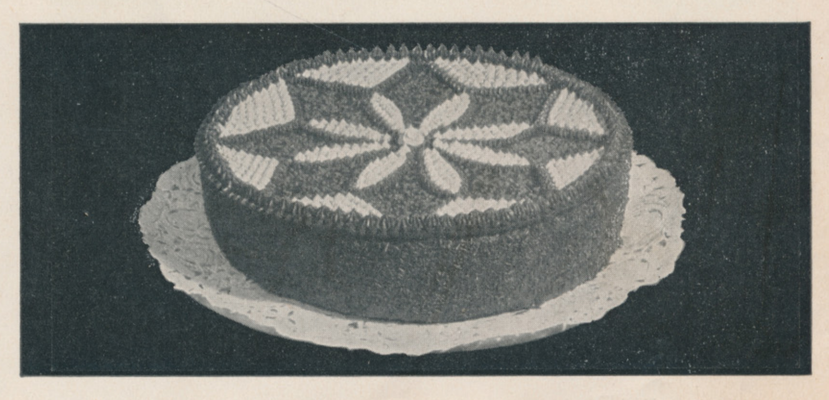
Man bereitet einen Teig wie zu Pfannkuchen Nr. 6, Seite 115 und bäckt ganz dünne Pfannkuchen (Flädle) daraus. Jedes Flädchen wird mit sauber gewaschenen, mit Zimt vermischten Rosinen bestreut, zusammengerollt und die Flädchen dicht neben- und übereinander in eine mit Butter bestrichene Auflaufform gelegt. Das Ei wird mit dem Zucker 5 Minuten



Biskuitroulade als Baumstamm. Die fertige Roulade dick mit Schokoladebuttercreme bestrichen, mit einer Gabel Furchen eingezogen, mit gehackten Pistazien bestreut und mit Pilzchen aus Marzipan geformt, verziert (Seite 173).



Schokoladetorte mit Schokoladeguß und mit Marzipanblättchen verziert (Seite 175).



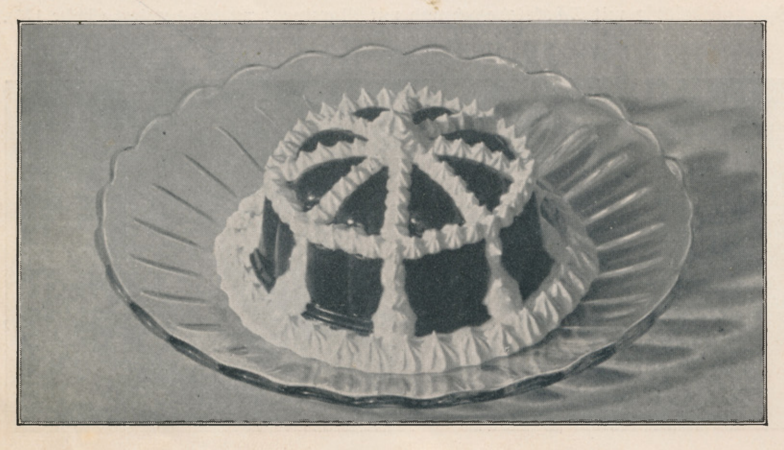
Gewürztorte mit Schokolade- und Vanillebuttercreme verziert (Seite 171).



Kleinbackwerk. 1. Reihe = Anisbrötle (Seite 184); 2. 3. 4. Reihe = Springerle (Seite 177); 5. Reihe = Anisbrötle (Seite 184).



Kleinbackwerk. 1. Reihe = Haferflockenringlein (Seite 177); 2. Reihe = Zimtsterne (Seite 183); 3. Reihe = Makronen (Seite 183); 4. Reihe = Haselnußmakronen (Seite 182); 5. Reihe = Vanillebrezeln (Seite 181).



Rote Grütze mit Apfelschnee gespritzt (Seite 147).

gerührt, die Milch zugegeben und diese Eiermilch über die Flädchen gegossen. Man legt Butterstückchen darauf und zieht die Flädchen etwa 1/2 Stunde im Backofen auf.

Oder:

Die erkalteten Flädchen werden zusammengerollt und in feine Streifen geschnitten. Diese gibt man in die vorbereitete Auflaufform, streut die gewaschenen, mit Zimt vermischten Rosinen dazwischen, gibt die Eiermilch darüber, belegt den Auflauf mit Butterstückchen und zieht ihn ½ Stunde im Backofen auf.

7. Sagoauflauf.

Für 2 Personen:

½ l Milch, 100 g Kartoffelsago, 1 Prise Salz, 40 g Butter oder Pflanzenfett, 3 gestr. Eßl. Zucker, ¼ Zitrone, 1-2 Eier, Weckmehl.

Den gewaschenen Sago läßt man in die kochende Milch einlaufen, gibt wenig Salz zu und läßt den Sago auf der Seite des Herdes aufquellen. Inzwischen rührt man die Butter schaumig, gibt Zucker, die abgeriebene Zitronenschale und Eigelb zu und rührt noch 20 Minuten. Nun mengt man den abgekühlten Sagobrei darunter, zieht das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht durch und füllt die Masse in eine gut vorbereitete Auflaufform. Man zieht den Auflauf ½ Stunde im Backofen auf.

Zubereitungszeit: 2 Stunden.

Gestürzte, kalte Puddinge.

Die kalten Puddinge gibt man mit Fruchtsaft oder Karamel- oder Vanillebeiguß als Nachtisch. An heißen Sommertagen sind sie auch eine beliebte Abendspeise für Kinder. Man nimmt dann die Hälfte der angegebenen Zutaten mehr und gibt immer einen nahrhaften Beiguß dazu.

1a. Mondaminpudding.

Für 2 Personen:

1 große Tasse (1/3 l) Milch, 3 gestr. Eßl. voll Mondamin (30 g), 1 kl. Prise Salz, 2 gestr. Eßl. Zucker, 1 kl. Stückchen Zitronenschale oder Vanille, 1/2 Ei.

Das Mondamin wird mit wenig kalter Milch angerührt und der übrigen kochenden Milch, der man Salz, Zucker und

Zitronenschale zugegeben hat, unter stetem Rühren beigegeben und einigemal aufgekocht. Dann nimmt man den Topf vom Feuer, gibt das gut verrührte Ei dazu und füllt die Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form oder in ein Schüsselchen. Nach dem Erkalten wird der Pudding gestürzt. Zu 1 l Milch nimmt man 90 g Mondamin und auch nur 1 Ei.

1b. Mondaminpudding mit Weinschaum.

Für 2 Personen:

1 große Tasse (1/3 l) Milch, 20 g Mondamin, 1 Eßl. Zucker, ein kleines Stückchen Vanille oder Zitrone, 6 geschälte, feingeschnittene Mandeln, Schnee von einem Eiweiß. — Zum Weinschaum: 1/4 l Wein, 2 Eßl. Zucker, 1 Eigelb, ein abgestrichener Kaffeelöffel voll Mondamin.

20 g Mondamin rührt man mit etwas Milch an, die übrige Milch bringt man mit Vanille oder Zitrone und Mandeln zum Kochen, rührt das Mondamin ein und läßt die Masse einigemal aufkochen. Nachdem sie etwas erkaltet ist, mischt man den steifen Eierschnee leicht darunter und füllt sie in ein Schüsselchen. Nun rührt man Eigelb und Zucker schaumig, gibt Mondamin und Wein dazu und schlägt die Masse auf dem Feuer bis sie aufsteigt. Der Weinschaum wird vorsichtig auf den gut abgekühlten Pudding gegossen. Zum Weinschaum kann man auch Süßmost nehmen, dann gibt man noch den Saft einer halben Zitrone zu.

2. Grießpudding.

Für 2 Personen:

1 große Tasse Milch (1/3 l), 2—3 gestr. Eßl. Zucker, 1 kl. Prise Salz, ein kleines Stückchen Vanille, 3 gestr. Eßl. Grieß, 5 geschälte, feingeschnittene, süße Mandeln, 1 Ei.

Die Milch macht man mit Zucker, Salz, Vanille und Mandeln kochend und läßt den Grieß unter beständigem Rühren langsam einlaufen und zu einem dicken Brei kochen. Man nimmt diesen vom Feuer, rührt das Eigelb rasch darunter und mengt dann das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht durch. Dann verfährt man weiter wie bei Mondaminpudding Nr. 1.

3. Schokoladegrieß.

Für 2 Personen:

1 große Tasse Milch (1/3 l), 2 gestr. Eßl. Zucker, 40 g Schokolade, 2 gestr. Eßl. Grieß, 1 Ei.

Milch, Zucker und Schokolade macht man kochend, rührt den Grieß hinein und kocht einen dicken Brei. Dann rührt man das Eigelb rasch darunter, nimmt das Töpfchen vom Herd und mischt den steifen Eierschnee leicht unter die etwas abgekühlte Masse. — Man verfährt weiter wie bei Mondaminpudding Nr. 1. **Bei allen 3 Puddingen kann das Ei auch wegbleiben.**

4. Rote Grütze (besonders erfrischend).

Für 2 Personen:

1/2 Pfd. frischer Saft von Johannis- und Himbeeren, dazu soviel kaltes Wasser, daß es zusammen 1/3 l = 1 große Tasse Saft gibt, 2—3 Eßl. Zucker, 3 Eßl. Mondamin oder feiner Grieß.

Die vorbereiteten Beeren werden gut zerdrückt und ausgepreßt. Der erhaltene Saft wird mit der nötigen Wassermenge vermischt. Das Mondamin rührt man mit einem Teil des Saftes an und läßt es in den übrigen Saft, den man mit dem nötigen Zucker zum Kochen gebracht hat, unter ständigem Rühren einlaufen und einigemal aufkochen. Grieß wird trocken in den kochenden Saft eingerührt. Man füllt den Brei rasch in die mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform und stellt die Grütze kalt. Beim Anrichten wird sie gestürzt und mit süßer Milch oder süßem Rahm, Fruchtmilch (Seite 150 oder Vanillebeiguß Seite 151) serviert.

Im Winter bereitet man die rote Grütze aus haltbar gemachtem Fruchtsaft.

Brombeergrütze wird auf die gleiche Weise hergestellt, ebenso *Apfelgrütze*. Dazu verwendet man rohen Apfelsaft (Süßmost). Auch aus anderen saftreichen Früchten z. B. Kirschen, Stachelbeeren kann Fruchtgrütze bereitet werden.

5. Rhabarbergrütze.

Für 2—3 Personen:

1 Pfd. Rhabarber, kochendes Wasser, 1 Kaffeel. doppeltkohlensaures Natron, 80—100 g Zucker, Saft 1/2 Zitrone, 55 g Grieß.

Der Rhabarber wird gewaschen, dünn geschält und in kleine Stückchen geschnitten. Um einen Teil der Säure zu binden, überbrüht man den Rhabarber mit 1 Liter kochendem Wasser, dem man 1 Kaffeel. doppeltkohlensaures Natron bei-

gegeben hat. Man schüttet das Wasser gleich wieder ab, kocht den Rhabarber mit Zucker weich, füllt ihn in ein Litermaß und gibt noch soviel Wasser zu, daß man im ganzen 1/2 Liter bekommt. Man bringt den Rhabarber wieder zum Kochen, rührt den Grieß hinein und kocht die Masse langsam zu einem dicken Brei. Diesem gibt man den Zitronensaft zu, füllt ihn in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form und stellt die Grütze kalt. Nach dem Erstarren stürzt man sie und gibt sie mit Vanillebeiguß zu Tisch.

Obst.

1. Gekochte Heidelbeeren.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Heidelbeeren, 3 Eßl. Zucker (45 g).

Die verlesenen Heidelbeeren werden im Seiher rasch gewaschen, mit Zucker aufgestellt und langsam weichgekocht. (15 Minuten.) Man kann die gekochten Heidelbeeren über zwei Zwiebäcke anrichten.

2. Gekochte Kirschen.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Kirschen, 1/2 Glas Wasser, 3 Eßl. (45 g) Zucker.

Die Kirschen werden rasch gewaschen, abgestielt, mit Wasser und Zucker aufgestellt und langsam weichgekocht. (½ Stunde.)

3. Gekochte Zwetschgen.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Zwetschgen, 3 Eßl. Wasser, 3 Eßl. Zucker.

Die Zwetschgen werden gewaschen, ausgesteint, halbiert und jede Hälfte noch einmal eingeschnitten, mit Wasser und Zucker aufgestellt und weichgekocht. Man darf sie nicht umrühren, damit sie schön ganz bleiben. Zubereitungszeit: 5/4 Stunden.

4. Äpfelbrei.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Äpfel, 1 Glas Wasser, 1 kleines Stückchen Zitronen- oder Orangenschale, 2 Eßl. Zucker.

Die Äpfel werden gewaschen, dünn geschält, vom Kernhaus befreit, in gleichgroße Schnitze geschnitten, mit Wasser, Zucker und Zitronenschale aufgestellt und weichgekocht. Erst wenn sie vollkommen weich sind, werden sie gut verrührt.

5. Gekochte Birnen.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Birnen, 1 Tasse (1/3 l) Wasser, 2 Eßl. Zucker, 1 kleines Stückchen Zimt.

Die Birnen werden gewaschen, dünn geschält und je nach der Größe ein oder mehrere Male durchgeschnitten. Nun stellt man sie mit Wasser und Zucker auf und kocht sie langsam weich. — Die hartfleischige, kernige Kochbirne braucht 2—3 Stunden Kochzeit. Sie färbt sich dann schön rötlich.

Zubereitungszeit: 1—3 Stunden.

6. Dürrobst.

Für 2 Personen:

1/8 Pfd. Dürrobst, Wasser, 2 gestr. Eßl. Zucker, 1 Stückchen Zitronen- oder Orangenschale oder Zimt.

Das Dürrobst wird zweimal mit lauwarmem Wasser gewaschen und über Nacht in kaltes Wasser eingeweicht. Das Wasser kann zweifingerbreit über dem Obst stehen. Man stellt es mit dem Einweichwasser, Zucker und Zitronenschale oder Zimt auf und kocht es langsam weich. Kochzeit: 1 Stunde.

7. Rhabarberkompott.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Rhabarber, 1 l kochendes Wasser, 1 Kaffeel. doppeltkohlensaures Natron, 100 g Zucker.

Der Rhabarber wird gewaschen, dünn geschält, in halbfingerlange Stücke geschnitten und mit kochendem Wasser, dem man das Natron zugegeben hat, überbrüht. Nach einer Minute schüttet man das Wasser ab, gibt den Rhabarber in den Topf und den Zucker oben darauf und kocht den Rhabarber langsam weich. Er soll nicht zerfallen. Kochzeit 15 Minuten.

8. Obstsalat (Guter Nachtisch).

Für 2 Personen:

2 Äpfel, 1 Orange, 2—3 Eßl. Zucker, 3 Eßl. Most oder Wein oder Wasser, die Kerne von 3 Baumnüssen oder 6 Haselnüssen, etwas Zitronensaft.

Die geschälten Früchte werden mit einem scharfen Messer in dünne Scheibchen geschnitten, wobei die Kerne entfernt

werden müssen. Damit sich die Früchte nicht zu sehr verfärben, vermischt man sie gleich mit dem Zitronensaft und den in Wasser, Most oder Wein aufgelösten Zucker. Man richtet den Obstsalat in ein Glasschüsselchen an und streut die geriebenen oder geschnittenen Nüsse darüber.

Man kann auch einen Eßl. süßen Rahm und einige gewaschene Rosinen darunter mischen oder den Salat mit Schlagrahm verzieren.

Obstsalat kann auch aus anderen Früchten hergestellt werden. Verwendet man Steinobst, so entsteint man die Früchte und schneidet sie mehrmals durch; Gartenerdbeeren werden ebenfalls einigemal durchgeschnitten, die übrigen Beeren zerdrückt man zum größten Teil mit einem Holzlöffel. Bei der Bereitung von Obstsalat müssen immer Holz- oder Glaslöffel verwendet werden.

9. Beeren mit süßer Milch oder mit Rahm.

Für 2 Personen:

1 Pfd. Beeren, am besten Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren gemischt oder Erdbeeren oder Heidelbeeren jede Sorte allein. Dazu je nach dem Zuckergehalt der Früchte 3—4 Eßl. Staubzucker und 2/3 l Milch oder halb Milch, halb Rahm.

Die verlesenen, gewaschenen Beeren werden mit einem Holzlöffel zerdrückt, eingezuckert und kurz vor dem Essen mit Milch oder Rahm vermischt. Diese Speise gibt mit 100 bis 150 g Vollbrot im Sommer ein ausreichendes Abendessen und kann besonders für Kinder garnicht genug empfohlen werden.

10. Milch mit Fruchtsaft.

Für 2 Personen:

1/4 l Milch, 1/8 l Fruchtsaft.

Der kalte Fruchtsaft wird unter kräftigem Rühren mit der kalten Milch vermischt und sofort zu Tisch gegeben. Diese Fruchtmilch gibt man an Stelle von reinem Fruchtsaft zu gestürzten kalten Puddingen. Man kann sie aber auch Kindern oder Kranken in Verbindung mit Zwieback oder Brot als Nachmittagsmahlzeit geben.

Cremes.

Die Creme ist eine nahrhafte Süßspeise, die besonders wertvoll für Kranke ist. Man unterscheidet flüssige und mit Gelatine steif gemachte Creme. Gute Gelatine ist aus Kalbsfüßen hergestellt. Die Blätter sollen ganz durchsichtig und fein sein. Bei der Verwendung wird die Gelatine ½ Stunde in kaltes Wasser gelegt, dann fest ausgedrückt und mit wenig kochendem Wasser in einer Tasse auf der Seite des Herdes aufgelöst.

Creme und süße Beigüsse.

1. Schneeballen mit Vanillebeiguß.

Für 2 Personen:

½ l Milch, 1—2 Eier, 4 gestrichene Eßl. Grießzucker, 1 kleines Stück Vanille, 1 Kaffeel. Stärkemehl.

Die Milch wird mit der aufgeschlitzten Vanille zum Kochen gebracht. Inzwischen schlägt man das Eiweiß zu steifem Schnee und mengt vorsichtig 2-3 gestr. Eßl. Zucker darunter. Man setzt mit 2 Eßl. längliche Klöße auf die kochende Milch und läßt sie auf beiden Seiten 1 Minute ziehen. Dann legt man sie mit dem Schaumlöffel vorsichtig nebeneinander auf einen Teller. Das Eigelb wird mit dem Rest des Zuckers schaumig gerührt, das Stärkemehl darunter gemengt und unter stetem Rühren die kochende Milch langsam zugegeben. Man schlägt den Beiguß auf dem Feuer, bis er anfängt zu kochen und richtet ihn in eine Porzellanschüssel an. Man legt die Klöße hinein und stellt die Creme kalt.

2. Vanille-, Schokolade-, Karamel-Beiguß und flüssige Creme.

Für 2 Personen:

1 große Tasse Milch, 1 Ei, 2—3 gestr. Eßl. Zucker, 1 kl. Stück Vanille, 1 gestr. Kaffeel. Mondamin oder Kartoffelmehl.

Das Ei wird mit dem Zucker schaumig gerührt, dann gibt man das Mondamin und die mit einem kleinen Stückchen Vanille heiß gemachte Milch langsam unter Rühren dazu und schlägt den Beiguß auf dem Feuer, bis er aufsteigt. Man gibt ihn erkaltet zu roter Grütze oder kaltem, gestürztem Pudding.

Ebenso kann man Schokoladebeiguß bereiten, man braucht dann noch 40 g Schokolade dazu. Oder **Karamelbeiguß**, man gibt dann 2 Eßl. nach Nr. 8, Seite 153, gebräunten, mit

2 Eßl. kochendem Wasser abgelöschten Zucker (Karamel) zu, verwendet aber zum Schaumigrühren mit dem Ei nur 1 Eßl. Zucker. Für 1 l Milch reichen auch 2 Eier.

Wenn man 1 Eßl. Mondamin dazu verwendet, erhält man eine flüssige Creme. Dieselbe serviert man für sich allein als Nachtisch. Man verziert sie mit Schlagrahm.

3. Flüssige Weincreme.

Für 2 Personen:

1/3 l (eine große Tasse) Wein, 1 Ei oder 1 Eigelb, 3—4 gestr. Eßl. Zucker, den Saft 1/2 Zitrone, 1 Kaffeel. Mondamin oder Kartoffelmehl reichlich gemessen.

1 Ei oder 1 Eigelb und Zucker rührt man schaumig, dann gibt man das Stärkemehl, sowie den Zitronensaft und 1/3 l Weißwein zu und schlägt die Masse auf dem Feuer, bis sie aufsteigt. Man richtet die Creme an und gibt sie heiß zu warmem Pudding oder erkaltet mit Kleinbackwerk als Nachtisch.

Man kann auch 1 Ei und 1 Eigelb verwenden.

4. Sauermilchspeise.

Für 2 Personen:

1½ Tasse Sauermilch, 3 Blatt weiße, 3 Blatt rote Gelatine, 2 Eßl. kochendes Wasser, 5 gestrichene Eßl. Zucker, 1 Eßl. Arrak oder Kirschwasser, ein Stückchen Vanille.

Der Zucker wird mit der Sauermilch gut verrührt, dann gibt man das Mark der Vanille sowie den Arrak oder das Kirschwasser und die eingeweichte, fest ausgedrückte, mit wenig kochendem Wasser aufgelöste Gelatine zu und füllt die Milch in eine mit Wasser ausgespülte Form. Nachdem die Speise steif geworden ist, kann man sie stürzen.

5. Vanille-Creme (steif).

Für 2 Personen:

¼ l Milch, ein kleines Stückchen Vanille, 1—2 Eier, 3 gestr. Eßl. Zucker, 4—5 Blatt Gelatine, 1 Eßl. kochendes Wasser.

Die Gelatine legt man ½ Stunde in kaltes Wasser, drückt sie dann fest aus, gibt sie in eine kleine Tasse und löst sie mit einem Eßl. kochendem Wasser auf der Seite des Herdes gut auf.

Das Eigelb wird mit dem Zucker 20 Minuten schaumig gerührt, dann macht man die Milch mit dem Stückchen Vanille

kochend und gibt sie unter beständigem Rühren zu der schaumigen Masse. Man schüttet diese wieder zurück in das Töpfchen und schlägt sie auf dem Feuer, bis sie wieder zum Kochen kommt. Nun gibt man die aufgelöste Gelatine dazu, schüttet die Creme in eine Schüssel, stellt diese in kaltes Wasser und schlägt die Creme bis sie salbenartig wird. Dann wird das zu Schnee geschlagene Eiweiß mit dem Schneebesen darunter gemengt, die Masse in eine zuvor mit kaltem Wasser ausgespülte Form gefüllt und bis zum Gebrauch kalt gestellt. Erst beim Gebrauch stürzt man die Creme. Die doppelte Menge reicht für 6 Personen. Anstatt Eierschnee kann man auch ⅛ l süßen steif geschlagenen Rahm darunter mischen.

6. **Haselnuß-Creme** (steif).

Die Zutaten sind die gleichen, wie bei Vanille-Creme, nur verwendet man statt Vanille 12 schöne Haselnüsse, die man, damit sie sich schälen lassen und gleichzeitig rösten, 20 Minuten in den heißen Backofen legt. Wenn die Haut anfängt zu platzen, reibt man sie zwischen den Händen gut ab und läßt die Nüsse durch die Reibmaschine laufen. Man bringt sie mit der Milch zum Kochen und bereitet die Creme wie Vanille-Creme zu.

7. **Schokolade-Creme** (steif).

Die Zutaten sind die gleichen wie bei Vanille-Creme. Statt Vanille verwendet man ½ Tafel (40 g) gute Schokolade. Diese wird in kleine Stücke gebrochen, mit 1—2 Eßl. Wasser auf dem Herd erweicht und mit der Milch zum Kochen gebracht.

Die Creme wird weiter behandelt wie Vanille-Creme. Es genügen dann 2 Eßl. Zucker.

8. **Karamel-Creme** (steif).

Für 2 Personen:

3 gestrichene Eßl. Zucker, 2 Eßl. heißes Wasser, 1—2 Eier, ¼ l Milch, 4—5 Blatt Gelatine, 1 Eßl. kochendes Wasser.

2 Eßl. Zucker werden in einem Schmelzpfännchen gebräunt. Wenn der Zucker aufschäumt, löscht man ihn mit 2 Eßl. heißem Wasser ab und stellt ihn beiseite. — Das Eigelb wird mit 1 Eßl. Zucker schaumig gerührt, dann gibt man die kochende Milch und den heißen Karamel zu und verfährt weiter wie bei Vanille-Creme.

9. Frucht-Creme (steif).

Für 2 Personen:

⅛ l = ½ Tasse Fruchtsaft, am besten frisch ausgepreßt, ⅛ l Milch, 1—2 Eier, 2 gestrichene Eßl. Zucker, 4—5 Blatt Gelatine, 1 Eßl. kochendes Wasser.

Eigelb und Zucker rührt man schaumig, dann gibt man die Milch zu und schlägt die Masse bis sie zum Kochen kommt. Nun gibt man die aufgelöste Gelatine und den Fruchtsaft zu und verfährt weiter wie bei Vanille-Creme.

10. Zitronen- oder Orangencreme (steif).

Für 2 Personen:

¼ l Wein oder Milch, 3 gestr. Eßl. Zucker, 1—2 Eier, 1 kleines Stückchen Zitronen- oder Orangenschale, Saft von 1 Zitrone oder von 2 Orangen, 5 Blatt Gelatine, 1 Eßl. kochendes Wasser.

Zubereitung siehe Vanillecreme Seite 152. Den Saft der Zitrone oder der Orangen gibt man erst mit dem Eierschnee zu.

Jede gestürzte Creme kann man mit Schlagrahm oder Apfelschnee spritzen.

11. Apfelschnee.

Für 2—3 Personen:

2—3 mittelgroße, gute, mürbe Äpfel, 1 Eiweiß, 80—100 g Zucker, etwas Vanille.

Die Äpfel werden abgerieben und auf dem Backblech im Backofen weich gebraten. Dann treibt man sie durch ein Haarsieb. Das Eiweiß schlägt man zu Schnee, rührt den Zucker, das Mark der Vanille und das erkaltete Apfelmus darunter und rührt das Ganze mit einem Kochlöffel etwa ½ Stunde nach einer Seite.

12. Erdbeer- oder Himbeerschnee.

Für 2—3 Personen:

1 Eiweiß, 80—100 g Zucker, eine kleine Tasse voll frische Erdbeeren oder Himbeeren.

Das Eiweiß wird zu Schnee geschlagen, dann gibt man nach und nach den Zucker und ab und zu 1 Kaffeel. voll Beeren zu und rührt das Ganze ½ Stunde nach einer Seite.

Man stellt den Schnee recht kalt und gibt ihn mit Kleinbackwerk als Nachtisch.

Bereitung von Speiseeis.

In heutiger Zeit bereitet man das Speiseeis meist in einer Eismaschine. Dieselbe ist so eingerichtet, daß durch ein angebrachtes Rührwerk die Eisbüchse und die in ihr enthaltene Creme ständig in Bewegung gehalten werden, sodaß die Creme gleichmäßig durchgefriert.

Das Roheis wird zwischen einem Sack mit dem Hammer in nußgroße Stückchen geklopft. Man verwendet auf 2 Tassen oder Schöpflöffel voll Eis immer 1 Tasse oder 1 Schöpflöffel Viehsalz. Der Raum zwischen der Eisbüchse und dem Holzkübel wird lagenweise mit Eis und Viehsalz ausgefüllt, dann setzt man das Rührwerk in gleichmäßige Bewegung. Von Zeit zu Zeit muß man Eis und Salz nachfüllen. Das Eis ist etwa nach 20 bis 25 Min. fertig. Man wäscht den Deckel der Büchse gut ab, damit kein Salz in das Innere der Büchse kommt, entfernt das Rührwerk sorgfältig, stampft das Speiseeis mit einem Löffel zusammen und verschließt die Büchse. In die Öffnung des Deckels steckt man einen Kork und läßt die Büchse in Eis vergraben bis zum Gebrauch stehen (mindestens ½ Stunde).

Vor dem Auftragen hält man die Büchse einen Augenblick in heißes Wasser und stürzt das Eis.

1. Vanille-Eis.

Für 3 Personen:

½ l Milch, 2 Eigelb oder 1 ganzes Ei und 1 Eigelb, ¼ Pfd. bis 150 g Zucker, ein nußgroßes Stückchen süße Butter, ½ Stange Vanille.

Man schneidet die Vanille der Länge nach 2 mal durch, gibt sie in die Milch und bringt diese langsam zum Kochen. Inzwischen rührt man Eigelb und Zucker schaumig, gibt die durchgeseihte Vanillemilch und das Stückchen Butter zu und schlägt die Creme auf dem Feuer in einer kleinen Messingpfanne bis sie aufkochen will. Nun schüttet man sie in eine glasierte Schüssel, schlägt sie noch bis sie etwas abgekühlt ist und füllt sie, nachdem sie vollkommen erkaltet ist, in die Gefrierbüchse.

Will man ein ganz feines Vanilleeis bereiten, dann nimmt man anstatt Milch süßen Rahm und 2—3 Eigelb. Die Herstellung ist die gleiche.

Die doppelte Menge reicht gut für 6—8 Personen.

2. Schokolade-Eis.

Für 3 Personen:

80 g gute Schokolade, 1/2 l Milch, 1/4 Pfd. Zucker, 2 Eigelb oder 1 ganzes Ei und 1 Eigelb.

Die Schokolade wird in Stückchen gebrochen und in einem Töpfchen mit 2 Eßl. kochendem Wasser auf dem Herd erweicht, dann wird sie mit der Milch glatt gerührt. Die Schokolademilch gibt man unter die mit Zucker schaumig gerührten Eigelb und behandelt die Creme weiter wie bei Vanilleeis.

3. Karamel-Eis.

Für 3 Personen:

150 g Zucker, 2 Eigelb oder 1 ganzes Ei und 1 Eigelb, 1/2 l Milch, 2—3 Eßl. kochendes Wasser.

80 g Zucker bräunt man in einem Schmelzpfännchen bis er gut aufschäumt, dann löscht man mit 3 Eßl. kochendem Wasser ab und gibt den Karamel der kochenden Milch zu. Eigelb und den Rest des Zuckers rührt man schaumig, gibt die heiße Karamelmilch langsam unter stetem Rühren zu und verfährt weiter wie bei Vanilleeis.

4. Sauermilch-Eis.

Für 3 Personen:

1/2 l Sauermilch oder Buttermilch, 1/4 Pfd. Zucker, 1 Stückchen Vanille, 1—2 Eßl. Arrak oder Kirchwasser.

Die Sauermilch wird mit dem Zucker gut verrührt bis sich der Zucker gelöst hat, dann gibt man das Mark der Vanille und den Arrak zu, füllt die Milch in die Gefrierbüchse und verfährt weiter wie bei Vanilleeis.

5. Frucht-Eis.

Für 3 Personen:

1/2—3/4 Pfd. Erdbeeren oder Himbeeren oder Aprikosen oder Pfirsiche, 150 g Zucker, 1/2 l Milch oder Wasser.

Die Früchte werden verlesen, gewaschen, erwärmt, durch ein Haarsieb gestrichen und mit dem Zucker 1/2 Stunde lang gerührt, dann gibt man die zuvor gekochte, erkaltete Milch oder das Wasser zu, füllt die Creme in die Gefrierbüchse und verfährt weiter wie bei Vanillecreme.

6. Zitronen-Eis.

Man verwende die gleichen Zutaten wie zu Vanille-Eis, an Stelle der Vanille nimmt man die Schale von 1/4 und den Saft von 1—2 Zitronen. Letzteren gibt man erst der erkalteten Creme zu und verfährt weiter wie bei Vanille-Eis.

Backwerk.

Allgemeine Regeln.

1. Das Mehl muß trocken sein und gesiebt werden. Für Hefeteig stellt man es im Winter gut warm.

2. Die Eier müssen immer auf ihre Frische geprüft werden, deshalb schlägt man jedes Ei erst in eine Tasse auf, ehe man es der Speise zugibt. Beim Teilen der Eier nimmt man zum Aufschlagen eine scharfkantige Tasse.

Das Gefäß zum Schneeschlagen und der Schneebesen müssen vollkommen sauber und trocken sein, sonst gibt es keinen Schnee.

Man schlägt das Eiweiß am offenen Fenster zu Schnee, damit frische Luft hineinkommt. Man zieht den Schnee sorgfältig unter die Teigmasse oder wickelt ihn hinein, damit die Luft nicht wieder entweicht.

3. Die Butter wird meist schaumig gerührt. Zu dem Zweck zerschneidet man sie und läßt sie weich werden, aber nicht zerfließen. Man rührt sie solange, bis sie weiß ist und beim Herausnehmen des Löffels Spitzen zeigt.

4. Das Pflanzenfett (Kokosfett) läßt man immer zerfließen. Will man es schaumig rühren, so gibt man auf ¼ Pfd. Fett 2 Eßl. Wasser zu, sonst nimmt das Fett beim Rühren keine Luft auf. Margarine wird wie Butter schaumig gerührt.

5. Der Zucker kommt gemahlen als Grieß-, Staub- und Puderzucker in den Handel. Zu dem meisten Backwerk kann Grießzucker verwendet werden. Staubzucker nimmt man zum Überzuckern des Gebäcks und für Obstkuchen, für Springerle und Anisbrötle. Puderzucker ist notwendig bei Bereitung von Mandelgebäck, das glasiert wird. Auch zur Bereitung kalt gerührter Wasserglasuren verwendet man Puderzucker und zu Spritzglasur.

6. Die Mandeln werden zum Schälen mit tüchtig strudelndem Wasser überbrüht und nachdem sie geschält sind, zum Trocknen ausgebreitet. Ungeschälte Mandeln reibt man mit einem Tuch ab.

7. Die Haselnüsse legt man zum Schälen auf ein Backblech, schiebt dieses etwa ¼ Stunde in den heißen Backofen und reibt dann die Häutchen zwischen den Händen los.

8. Die Rosinen werden verlesen, zweimal in warmem Wasser gewaschen und zum Trocknen ausgebreitet.

9. Bevor man die Zitrone verwendet, reibt man sie mit einem trockenen Tuch gut ab. Beim Abreiben der Zitrone darf nur das Gelbe abgerieben werden, da das Weiße bitter schmeckt. Aus demselben Grunde müssen bei Verwendung des Saftes die Kerne entfernt werden.

10. Die Backbleche und Formen müssen vor jedem Gebrauch tüchtig mit Papier ab- und ausgerieben und ordentlich mit Butterschmalz oder Kokosfett bestrichen werden. Man kann sie noch mit Mehl bestäuben. Gugelhopf- und Tortenformen bestreut man mit Weckmehl. Für Mandelbackwerk bestreicht man die erwärmten Bleche mit Wachs oder belegt sie mit weißem Papier. An Stelle eines Tortenbleches kann auch die eiserne Kachel benützt werden.

Kein Backwerk darf auf ein heißes Blech gesetzt werden.

Mandel- oder Haselnußkonfekt bäckt man gerne auf einem mit glattem, dünnen Papier belegten Blech. Damit sich das Backwerk gut vom Papier löst, legt man dieses kurze Zeit auf den angefeuchteten Tisch.

Das Garsein des Backwerkes prüft man, indem man mit einem dünnen Hölzchen hineinsticht, es darf beim Herausziehen nichts daran hängen bleiben.

In Formen gebackene Kuchen lösen sich, wenn sie gar sind, ein wenig von der Form ab.

Hefebackwerk.

Damit das Hefebackwerk gut gelingt, müssen alle dazu nötigen Zutaten und Geräte gut durchwärmt sein.

Das Mehl wird vor dem Erwärmen gesiebt, damit viel Luft hineinkommt.

Die Milch wird häufig zu warm gemacht, dadurch werden dann die Hefepilze getötet und der Teig geht nicht.

Man prüft die Wärme der Milch mit dem kleinen Finger, da dieser am empfindlichsten ist. Niemals dürfen Hefe und

Milch zusammen in ein Töpfchen gegeben und erwärmt werden, der Boden des Gefäßes wird gleich heiß und die Hefepilze, die unten sitzen, werden getötet.

Um Hefe zu sparen und ein besonders lockeres Gebäck zu bekommen, macht man am besten einen Vorteig. Im Winter am Abend zuvor, im Sommer eine Stunde vor der eigentlichen Teigbereitung.

Die Menge der Hefe richtet sich nach den übrigen Zutaten. Zu einem einfachen Teig verwendet man 8—10 g Hefe auf 1 Pfd. Mehl, zu einem besseren 10—15 g Hefe auf 1 Pfd. Mehl, zu einem feinen mit viel Butter, Rosinen und dergl. 20—25 g Hefe auf 1 Pfd. Mehl. Wenn man nur von $^1/_2$ Pfd. Mehl Teig bereitet, nimmt man 8—10 g Hefe, weil immer etwas am Löffel oder in der Tasse hängen bleibt.

Bereitung des Hefeteiges: In der Mitte des erwärmten Mehles macht man eine Vertiefung. Die Hefe wird mit der Hälfte der zum Teig nötigen lauwarmen Milch glatt angerührt, dann bereitet man damit in der Vertiefung einen glatten Vorteig in der Dicke eines Spätzleteiges. Über den Vorteig gibt man eine dicke Lage Mehl und stellt ihn mit einem Tuch bedeckt an einen warmen Ort, aber niemals auf den Herd oder in den Backofen, weil dann der Boden der Schüssel zu heiß wird und die Hefepilze getötet werden.

Wenn man den Vorteig über Nacht stehen läßt, wird durch die Vermehrung der Pilze viel Kohlensäure erzeugt, die den Teig durchbricht und entweicht. Dadurch fällt der Teig zusammen, was aber von keinerlei Nachteil ist. Daß der Vorteig aufgegangen war, erkennt man daran, daß er faltig in der Schüssel liegt.

Dem aufgegangenen Teig gibt man Salz und Zucker zu, fügt nach und nach die übrige warme Milch und die Eier bei und schafft alles Mehl darunter. Man schlägt den Teig mit dem Löffel oder arbeitet ihn mit der Hand solange durch, bis er sich von der Schüssel löst. Nun gibt man die weiche oder die schaumig gerührte Butter, Schweinefett oder das zerlassene Pflanzenfett zu und arbeitet es gut unter den Teig. Durch die lange Bearbeitung des Teiges wird dieser zart und das Gebäck viel wohlschmeckender.

Jetzt wird der Teig abermals mit einem Tuch bedeckt zum Gehen in die Wärme gestellt. Nach $1^1/_2$ bis 3 Stunden, wenn der Teig gut aufgegangen ist, d. h. wenn er sich fast verdoppelt hat, kann er geformt werden.

Kuchen und Torten.

1. Dicker Kuchen I.

Zutaten: 1½ Pfd. Mehl, 1½ große Tassen Milch (3/6 l), 1 Eßl. Salz, 15 g Hefe, 50 g Schweinefett.

2. Dicker Kuchen II.

Zutaten: 1½ Pfd. Mehl, 1½ große Tassen Milch, 20 g Hefe, 1 Eßl. Salz, 5 Eßl. Zucker, 50 g Butter oder Margarine, 50 g Schweinefett.

Der Hefeteig wird auf die, Seite 159, angegebene Art bereitet. Wenn er gut gegangen ist, wirkt man ihn rund zusammen, setzt ihn in das vorbereitete Kuchenblech und läßt ihn nochmals eine gute halbe Stunde gehen. Hierauf schneidet man mit einer Schere Vierecke, einen Stern oder sonst ein Muster ein, bestreicht den Kuchen mit Milch oder besser mit verrührtem Eigelb und bäckt ihn in mittlerer Hitze 1—1¼ Stunden.

3. Kaffeekuchen.

Zutaten: 1½ Pfd. Mehl, 1½ große Tassen Milch, 25 g Hefe, 1 Eßl. Salz, 100 g Zucker, 2 Eier, ¼ Pfd. halb Butter, halb Schweinefett oder Pflanzenfett.
Zum Belegen des Kuchens: 60 g würfelig geschnittene Mandeln, 60 g Zucker, 1 Eßl. Zimt, 50 g Butter.

Der nach Seite 159 bereitete Hefeteig wird, nachdem er gut gegangen ist, stark zweifingerdick ausgewellt, auf das vorbereitete Backblech gelegt und noch 20 Minuten gehen lassen. Dann wird er mit einer Gabel gestupft, mit dem Gemisch von Mandeln, Zucker und Zimt bestreut, mit Butterstückchen belegt, in guter Hitze ¾ bis 1 Stunde gebacken.

Die Mandeln können auch wegbleiben.

4. Streuselkuchen.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, etwa 1 große Tasse Milch, 15 g Hefe, 1 gestr. Kaffeel. Salz, 80 g Zucker, 1 Eigelb, 60 g Butter oder Margarine oder Pflanzenfett. — Zum Streusel: 100 g Mehl, 80 g Butter, 60 g Zucker, 1 Messerspitze Zimt. Zum Bestreichen des Kuchens 1 Eiweiß.

Der nach Seite 159 bereitete Hefeteig muß gut gehen. Dann wellt man ihn stark fingerdick aus, legt ihn in ein gut vorbe-

reitetes rundes oder auf ein langes Blech, streicht ihn mit dem verrührten Eiweiß, bestreut ihn gleichmäßig mit dem Streusel, läßt ihn nochmals 20 Minuten bis 1/2 Stunde gehen und bäckt ihn in guter Hitze ungefähr 1 Stunde.

Zum Streusel gibt man alle Zutaten auf das Nudelbrett und häckelt sie mit dem Messer, bis man eine einheitliche Masse hat. Diese riebelt man solange zwischen den Händen, bis es kleine Bröckchen gibt.

5. Hefekranz.

Zutaten: 1 1/2 Pfd. Mehl, reichlich 1/3 l Milch, 25 g Hefe, 1 Eßl. Salz, ¼ Pfd. Zucker, 2 Eier, ¼ Pfd. Butter (nach Belieben 100 g Butter und 1 Eßl. Schweinefett.)

Der Hefeteig wird nach der, Seite 159, angegebenen Art bereitet. Wenn der Teig gut aufgegangen ist, teilt man ihn in 3 gleiche Teile. Diese rollt man mit den Händen auf dem mit Mehl bestreuten Nudelbrett zu gleichlangen Strängen aus, und flicht von der Mitte beginnend einen Zopf daraus. Diesen legt man kranzförmig in ein großes rundes Blech und stellt, damit der Kranz die Form behält, in die Mitte ein mit Butter bestrichenes Schüsselchen oder eine Kaffeetasse ohne Henkel. Nachdem der Kranz nochmals gut gegangen ist (1/2—¾ Stdn.), bestreicht man ihn mit Eigelb, dem man 1 Eßl. Milch zugegeben hat und bäckt ihn in guter Hitze etwa 1 Stunde. Man kann den Kranz auch vor dem Backen mit geschälten, blätterig geschnittenen Mandeln bestreuen.

6. Hefekleinbackwerk.

Zum Teig verwendet man dieselben Zutaten wie zu Hefekranz.

Aus dem aufgegangenen Teig formt man Brezeln, Schnecken, Zöpfe und sonstige Figuren, legt sie auf das vorbereitete Blech, läßt sie noch 20—30 Minuten gehen und bestreicht sie mit Eigelb. Man bäckt sie in guter Hitze etwa 20—25 Minuten. Wenn sie beinahe gebacken sind, kann man sie mit Zucker bestreuen. (Es muß aber rasch gehen).

Man kann das Backwerk auch nach dem Backen mit einer gekochten Zuckerglasur wie zu Leckerlen Seite 179 bestreichen.

7. Gefüllter Hefekranz.

Zutaten: $1^1/_2$ Pfd. Mehl, reichlich $^1/_3$ l Milch, 25 g Hefe, 1 Eßl. Salz, ¼ Pfd. Zucker, 2—3 Eigelb, 1 Eßl. Schweinefett, ¼ Pfd. Butter.

Zur Fülle: ¼ Pfd. Haselnüsse oder Mandeln, ¼ Pfd. Zucker, Saft und Schale von ½ Zitrone, 2—3 Eiweiß.

Aus den angegebenen Zutaten wird ein Hefeteig nach der Seite 159 angegebenen Art bereitet und in der Wärme gut aufgehen lassen.

Der aufgegangene Teig wird auf dem gut mit Mehl bestäubten Nudelbrett zu einer ungefähr 60 cm langen, 20 cm breiten Teigplatte ausgewellt, mit der Fülle gleichmäßig bestrichen und zusammengerollt. Diese Teigrolle legt man entweder in eine gut vorgerichtete Kranzform oder in eine große Tortenform, stellt in die Mitte ein bestrichenes Schüsselchen und läßt den Kranz nochmals ½—¾ Stunde gehen. Hierauf bäckt man ihn in guter Hitze $^5/_4$ Stunden. Nach dem Backen wird er glasiert.

Zur Fülle kocht man den Zucker mit 3 Eßl. Wasser, bis er Fäden zieht und gibt die geriebenen Nüsse oder Mandeln, Saft und Schale der Zitrone und das zu Schnee geschlagene Eiweiß zu. Man kann den Kranz auch mit gewaschenen Rosinen und geschälten geschnittenen Mandeln füllen (je 80 g).

Glasur.

100 g Staubzucker rührt man mit $1^1/_2$ Eßl. heißem Wasser 15 Minuten und würzt mit etwas Vanille. Die Glasur wird auf das heiße Backwerk gegeben.

Gefüllte Hörnchen.

Aus der Teigplatte können auch etwa 15 cm große Vierecke gerädelt werden. Man setzt auf die Mitte eines jeden Viereckes einen Kaffeelöffel Fülle, rollt von einer Ecke aus den Teig zusammen, daß man schöne Hörnchen erhält, setzt diese auf das gestrichene Backblech, läßt sie noch 20—30 Minuten gehen, bestreicht sie mit Butter und bäckt sie in mäßiger Hitze. Noch heiß werden sie mit feinem Zucker besiebt.

8. Gerührter Gugelhopf.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, etwa $1^1/_4$ Tasse Milch, 20 g Hefe, 150 g Butter, $^1/_4$ Pfd. Zucker, 1 gestrichener Kaffeel. Salz, 3 Eier oder 3—4 Eigelb, $^1/_2$ Zitrone, $^1/_4$ Pfd. Sultaninen oder 100 g süße Mandeln oder beides.

Von der mit der lauwarmen Milch aufgelösten Hefe und dem größten Teil des Mehles bereitet man einen Teig, den

man solange schlägt, bis er sich von der Schüssel löst. Man stellt ihn zugedeckt in die Wärme.

Nach einer Stunde rührt man die Butter schaumig, gibt den Zucker, die Eier, Salz, die abgeriebene Schale der Zitrone und nach und nach das übrige Mehl zu. Nun arbeitet man den aufgegangenen Teig darunter und schlägt die Masse solange, bis sie Blasen wirft. Zuletzt gibt man die gewaschenen, getrockneten Sultaninen zu und schafft den Teig nochmals durch. Man füllt ihn in eine mit Butterschmalz bestrichene, mit Weckmehl ausgestreute Form und läßt ihn noch ¾ bis 1 Stunde langsam gehen. Man bäckt den Gugelhopf in guter Hitze mindestens 1 Stunde. Nach dem Backen wird er gestürzt und dick mit Zucker übersiebt oder mit einer Schokoladeglasur Seite 169 überzogen.

Selbstverständlich kann man auch jeden einfacheren Hefeteig als Gugelhopf backen. Man gibt dem Teig dann ¼ Pfd. Rosinen zu.

9. Zwieback.

Zutaten: 2 Pfd. Mehl, ungefähr ½ Liter Milch, 30 g Hefe, 1 Eßl. Salz, 150 g Zucker, 100 g Butter, 2 Eier.

Von diesen Zutaten bereitet man nach der auf Seite 159 angegebenen Weise einen schönen Teig und läßt ihn langsam gehen. Nun sticht man mit einem Eßlöffel gleichmäßig große Küchlein ab und wirkt dieselben mit der hohlen Hand auf dem Nudelbrett zuerst rund und rollt sie dann fingerlang aus. Man setzt sie ganz dicht nebeneinander in eine bestrichene Kapselform (Anisschnittenblech) oder auf ein langes Blech. Nachdem sie wieder gut aufgegangen sind, bestreicht man sie mit Eigelb, das man mit etwas Milch oder Wasser verrührt hat und bäckt sie etwa ¾ Stunde in guter Hitze.

Am nächsten Tag schneidet man sie in Schnitten, legt sie aufs Backblech und röstet sie im Backofen hellbraun.

10. Hutzelbrot.

Zutaten: 1 Pfd. Schwarzmehl, ¼ Tasse Wasser, ½ Kaffeel. Salz, 20 g Hefe, ½ Pfd. Birnenschnitze, ½ Pfd. dürre Zwetschgen und zum Kochen derselben ½ l Wasser und 150 g Zucker. — ¼ Pfd. halb Korinthen, halb Sultaninen, ½ Pfd. Nußkerne oder Mandeln, ½ Pfd. Feigen, 60 g Zitronat, 1 Kaffeel. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 4 Eßl. Kirschwasser.

Die gut gewaschenen, zerschnittenen Birnenschnitze und die gewaschenen, ausgesteinten, zerteilten Zwetschgen werden mit

$^1/_2$ l Wasser eingeweicht, langsam mit dem Zucker weichgekocht und zum Abtropfen auf einen Seiher geschüttet. Die Rosinen werden verlesen, gut gewaschen und zum Trocknen ausgebreitet. Nußkerne oder Mandeln, Feigen und Zitronat werden geschnitten.

Am nächsten Tag bereitet man mit ¼ Tasse warmem Wasser und 20 g Hefe in der Mitte des erwärmten Mehles einen Vorteig und läßt ihn gut gehen. Dann gibt man die vom Dürrobst abgelaufene Brühe und Salz zu und arbeitet den Teig gut durch. Hierauf knetet man die vorbereiteten Zutaten und das Gewürz sowie das Kirschwasser ordentlich darunter und läßt den Teig mit Mehl bestreut an einem nicht zu warmen Ort gehen. (2—3 Stunden). Wenn das Mehl Risse zeigt, formt man kleine Laibchen aus dem Teig, setzt sie auf ein gut bestrichenes Backblech und läßt sie nochmals gehen. Dann werden sie mit Schnitzbrühe bestrichen und in guter Hitze gebacken. Nach dem Backen kann man sie glasieren.

11. Hefeteig für Obstkuchen.

Zutaten: ½ Pfd. Mehl, ½ Tasse Milch, 10 g Hefe, etwas Salz, 3 Eßl. Zucker, 40 g Kokosfett oder Margarine,
oder: $^1/_2$ Pfd. Mehl, $^1/_2$ Tasse Milch, 10 g Hefe, etwas Salz, 3 Eßl. Zucker, 60 g Butter.

Man macht mit der in lauwarmer Milch aufgelösten Hefe einen Vorteig und gibt diesem, wenn er aufgegangen ist, Salz, Zucker und zuletzt Fett oder Butter zu, schlägt ihn tüchtig und stellt ihn zugedeckt zum Gehen in die Wärme. Siehe Seite 159.

12. Backpulverteig für Obstkuchen.

Zutaten: $^1/_2$ Pfd. Mehl, 40—50 g Butter oder Margarine, 3—4 gestr. Eßl. Zucker, 1 Prise Salz, $^1/_2$ Tasse Milch schwach gemessen, 1 Eßl. Backpulver.

Man rührt die Butter schaumig, gibt Zucker, Salz, nach und nach das gesiebte Mehl, Backpulver und die Milch zu und schafft den Teig auf dem Nudelbrett gut zusammen. — Verbessern kann man den Teig, wenn man ein Ei dazu verwendet.

13. Rahmteig für Obstkuchen.

Zutaten: 1 kl. Tasse saurer Rahm, etwa $^1/_2$ Pfd. Mehl, 3—4 gestr. Eßl. Zucker, 1 Prise Salz, 1 Eßl. Backpulver.

Das Mehl häuft man auf das Nudelbrett, gibt Salz, Zucker und Backpulver zu, macht in die Mitte eine Vertiefung und rührt den Rahm nach und nach unter das Mehl. Man arbeitet den Teig solange mit den Händen, bis er ganz zart ist.

14. Butterteig für Obstkuchen.

Zutaten: ½ Pfd. Mehl, ¼ Pfd. Butter oder Margarine, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 1—2 Eßl. Kirschwasser oder Wasser.

Mehl, Zucker und Salz häuft man auf das Nudelbrett, gibt die Butter darauf und häckelt sie mit dem Messer so fein wie möglich darunter; man gibt das Ei, sowie Kirschwasser oder Wasser zu und schafft den Teig mit möglichst kalten Händen rasch zusammen. Beim Verarbeiten mit heißen Händen läuft die Butter heraus, man sagt, der Teig ist verbrüht. Man stellt den Teig 1—2 Stunden recht kalt.

15. Kirsch-, Johannisbeer-, Heidelbeer-, Zwetschgen- oder Apfelkuchen (einfach).

Zutaten: Hefeteig Nr. 11, 1½ Pfd. Früchte, 4 Eßl. Weckmehl, oder ein Grießbrei von 1½ Tassen Milch, 5 Eßl. Grieß, 2 Eßl. Zucker, 1 kl. Stück Butter, 1 Ei. Zum Bestreuen 3—5 Eßl. Staubzucker.

Ein gut vorgerichtetes Kuchenblech wird mit dem aufgegangenen etwa 1 cm dick ausgewellten Hefeteig ausgelegt. Den Rand rollt man ein wenig ein. Kirschen- und Johannisbeeren werden gewaschen und abgezupft — Heidelbeeren verlesen und im Seiher gewaschen — Zwetschgen gewaschen, entsteint und mehrmals eingeschnitten — Äpfel gewaschen, dünn geschält, in Schnitze geteilt und diese einigemal eingekerbt. Nun bestreut man den Teigboden mit Weckmehl oder streicht den etwas abgekühlten Grießbrei darauf, verteilt die Früchte gleichmäßig auf den Kuchen, läßt ihn noch 20—30 Minuten gehen und bäckt ihn in guter Hitze etwa 1 Stunde. — Noch heiß wird er je nach der Art der Früchte stark oder weniger stark gezuckert.

Für Apfelkuchen braucht man weder Weckmehl noch Grießbrei, da Äpfel nicht so wasserreich sind. Man kann auch denselben Guß wie bei Rhabarberkuchen darauf geben.

16. Rhabarberkuchen.

Zutaten: Teig Nr. 12 oder 13, 2 Pfd. Rhabarber, 1 kleine Tasse (⅛ l) Sauermilch oder saurer Rahm, ¼ Pfd. Zucker, 2 Eßl. Mehl, 1—2 Eier, etwas Zitronenschale.

Der Teig wird so ausgewellt, daß man eine Kuchenform von 30 cm Durchmesser gut damit auslegen kann. Man formt mit Hilfe eines Messers einen gezackten Rand.

Der Rhabarber wird geschält, in halbfingerlange, fingerdicke Stücke geschnitten, mit kochendem Wasser, dem man

1 Kaffeel. Natron zugegeben hat, überbrüht und dieses sofort wieder abgeschüttet.

Nun bestreut man den Teigboden mit Weckmehl und verteilt den Rhabarber gleichmäßig darauf. **Guß.** Das Mehl wird mit der dicken Sauermilch oder dem Rahm angerührt, der Zucker, das Eigelb und etwas abgeriebene Zitrone, sowie der steife Eierschnee darunter gemengt und dieser **Guß** auf den halbgebackenen Kuchen gegeben. Der Kuchen wird in guter Hitze etwa 1 Stunde gebacken.

Statt des Sauermilch- oder Rahmgusses kann man auch einen Merinkenguß darauf geben.

Zutaten: 3 Eiweiß, 150 g Zucker.

Die Merinkenmasse nach Seite 185 kommt aber erst auf den Kuchen, wenn dieser schon fertig gebacken ist. Man kann aus der Masse mit einer Tüte ein Gitter auf den Kuchen spritzen und diesen dann noch etwa 10—15 Minuten in den Ofen stellen. Der Guß soll hellgelb sein.

Alle Obstkuchen können auch auf einem kleinen langen Blech gebacken werden.

17. Kirschen- oder Zwetschgenkuchen.

Zutaten: Teig Nr. 12, 13 oder 14, 2 Pfd. Früchte, 1 Eigelb, 3—4 Eßl. Zucker.

Ein Kuchenblech von etwa 30 cm Durchmesser wird mit dem Teig ausgelegt, die vorbereiteten Kirschen gleichmäßig darauf verteilt oder die geviertelten Zwetschgen schön darauf gesetzt, der Rand mit verrührtem Eigelb bestrichen und der Kuchen in guter Hitze etwa ¾ Stunden gebacken. Man legt ihn gleich auf einen Kuchendraht und bestreut ihn mit Zucker.

Man kann auch wie bei Rhabarberkuchen einen Rahm- oder Merinkenguß darauf geben.

Alle Obstkuchen können auch auf einem kleinen langen Blech gebacken werden.

18. Käsekuchen.

Zutaten: Kuchenteig nach Nr. 11, 13 oder 14; zur Käsemasse: 30 g Butter, 6 Eßl. Zucker, 2 Eier, 1/2 Tasse Rahm, 4 Eßl. Mehl, 4 weiße Käse etwa 1¼ Pfd., 1/2 Zitrone, 60 g Korinthen.

In die schaumig gerührte Butter gibt man Zucker und Eigelb und rührt noch 20 Minuten; dann gibt man das Mehl, den

Rahm sowie den durchgetriebenen Käse, Saft und Schale der Zitrone und die gewaschenen, getrockneten Korinthen, sowie den steifen Eierschnee zu und füllt die Masse auf das mit dem Kuchenteig belegte lange Blech. Blechgröße 26 × 40 cm. Wenn Hefeteig verwendet wurde, muß der Kuchen noch 20—30 Minuten gehen. Man bäckt ihn in guter Hitze etwa ¾ Stunden.

19. Johannisbeer- oder Traubentorte.

Zutaten: Butterteig Nr. 14, Seite 165, 5 Eiweiß, 200 g Staubzucker, 150 g geschälte, geriebene Mandeln, 1 Pfd. Johannisbeeren oder Weintrauben.

Ein mit Butter bestrichenes Kuchen- oder Tortenblech wird mit Butterteig so ausgelegt, daß man einen 2 cm hohen Rand erhält. Das Eiweiß schlägt man zu steifem Schnee, und rührt diesen mit dem Zucker $^1/_4$ Stunde, dann mengt man die geschälten, geriebenen Mandeln darunter. Die Hälfte dieses Gusses streicht man auf den Teigboden, legt die gewaschenen, entstielten Johannisbeeren oder Traubenbeeren darauf und streicht den Rest des Gusses darüber. Man stellt die Torte sofort in den mäßig heißen Ofen und bäckt sie langsam etwa ¾ Stunden.

20. Dicker Kirschkuchen.

Zutaten: 6 Brötchen vom Tag zuvor, kaltes Wasser, 80 g Butter oder Margarine, ¼ Pfd. Zucker, 2—3 Eier, 1 Eßl. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 2 Eßl. Kirschwasser, 2 Pfd. Kirschen.

Die Brötchen werden in kaltes Wasser eingeweicht, ausgedrückt und in einer Schüssel fein verrührt. Die Butter rührt man schaumig, gibt den Zucker und die Eigelb zu und rührt noch 20 Minuten. Nun fügt man das Gewürz, die verrührten Brötchen, Kirschwasser, die gewaschenen, entstielten Kirschen bei und mengt das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht darunter.

Man füllt die Masse in eine mit Pflanzenfett oder Butter ausgestrichene, mit Weckmehl ausgestreute schwarze Kachel und bäckt den Kuchen $^5/_4$ Stunden in mittlerer Hitze. Wenn er etwas abgekühlt ist, kann er gestürzt werden. Man kann die geschnittenen Brötchen auch mit $^1/_2$ l kochender Milch übergießen, zudecken und dann verrühren.

21. Dicker Kirschkuchen mit Grünkern.

Zutaten: 200 g Grünkern, 2 große Tassen Milch (2/3 l), 150 g Zucker, 1 Eßl. Zimt, etwas Zitronenschale, 80 g Mandeln, 60 g Butter oder Pflanzenfett, 4 Eier, 1/2 Päckchen Backpulver, 2 Pfd. Kirschen.

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei Nr. 20, nur verwendet man statt der Brötchen die gemahlenen, mit Milch weich gekochten Grünkerne. Dieser Kuchen ist vorzüglich im Geschmack und nahrhafter als der mit Weißbrot bereitete.

22. Linzertorte einfach und echt.

Zutaten: ½—¾ Pfd. Mehl, ¼ Pfd. Butter od. Margarine, ½ Pfd. Zucker, 1 Ei, 1 Eßl. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 2 Eßl. Kakao, 1/4 Pfd. Mandeln od. Haselnüsse, 2 Eßl. Kirschwasser, 1 Kaffeel. Backpulver, 4-5 Eßl. Milch, Marmelade. Zum Bestreichen: 1 Eigelb.

Mehl, Zucker, die geriebenen Mandeln, Butter, Gewürz und Backpulver häckelt man auf dem Nudelbrett mit dem Messer solange zusammen, bis die Butter fein verteilt ist. Nun macht man in die Mitte eine Vertiefung, gibt das Ei, Milch und Kirschwasser hinein und schafft. alles gut zusammen. — Man läßt den Teig ½ Stunde ruhen, wellt dann die Hälfte davon zu dem Boden der Torte aus (26 cm Durchmesser), belegt das mit Butter bestrichene Tortenblech damit und streicht 4—5 Eßl. Marmelade darauf. — Die zweite Hälfte des Teiges wellt man 1/2 cm dick aus, sticht mit einem Blechring zuerst Rundungen und aus diesen wieder mit dem Ring Blättchen aus, die man schön geordnet auf den mit Marmelade bestrichenen Tortenboden legt. Den Rand der Torte stellt man durch schuppenartiges Übereinanderlegen von Blättchen her. Nun bestreicht man die Torte mit gut verrührtem Eigelb und bäckt sie in guter Hitze etwa 1 Stunde. — Linzertorte schmeckt am besten, wenn sie einige Tage alt ist. Für die **echte Linzertorte** verwendet man von Mehl, Butter, Zucker und Mandeln je 1/2 Pfund. Das Backpulver kommt in Wegfall.

23. Punschtorte.

Zutaten: 5 Eier, 8 halbe Eischalen Wasser, 300 g Zucker, ½ Pfd. Mehl, ½ Zitrone, ½ Kaffeel. Backpulver, Marmelade.

5 Eigelb, 4 halbe Eischalen Wasser und der Zucker werden 20 Minuten mit dem Schneebesen geschlagen. Dann gibt man den Rest des Wassers nach und nach zu und schlägt nochmals 20 Minuten. Hierauf fügt man den Saft und die abgeriebene

Schale der Zitrone bei, rührt das gesiebte Mehl mit dem Backpulver langsam darunter und mischt den steifen Eierschnee leicht durch. Man bäckt 2 Kuchen davon (Tortenform 26 cm Durchmesser). Einen Kuchen bestreicht man mit Marmelade und setzt den zweiten darauf. Nun wird die Torte schön glasiert. Man kann jeden Kuchen vor dem Zusammensetzen auch mit 1½ Eßl. Kirschwasser, das man mit Zuckerwasser vermischt hat, tränken.

23a. Einfache Tortenglasur.

150 g Puderzucker, 2 Eßl. heißes Wasser oder Milch, als Würze 1 Kaffeelöffel voll Kirschwasser, Arrak oder Rum oder etwas Zitronensaft.

Man rührt den Zucker mit Wasser oder Milch 15 Minuten nach einer Seite, gibt die Würze zu, gießt die Glasur auf die Mitte der Torte und streicht sie sorgsam mit einem breiten Messer nach dem Rand zu und um den Rand herum.

Vor dem Glasieren legt man 2 Papierstreifen kreuzweise unter die Torte. Auf diese Weise kann man sie leichter auf die Tortenplatte setzen.

23b. Fondant-Glasur.

Zutaten: ½ Pfd. Zucker, ¼ l Wasser schwach gemessen, 2—3 Eßl. Kirschwasser.

Der Zucker wird mit dem Wasser in einem kleinen Töpfchen solange gekocht, bis einige Tropfen davon in einen Eßl. mit kaltem Wasser gegeben eine glasige Masse bilden. Nun nimmt man das Töpfchen vom Feuer und rührt die Glasur bis sie kalt ist. Sie muß ein milchweißes Aussehen haben und darf nicht grießig sein. Während des Rührens, wenn die Glasur anfängt sich abzukühlen, gibt man nach und nach das Kirschwasser zu. Anstelle von Kirschwasser kann man auch kaltes Wasser nehmen.

Ist die Glasur grießig geworden, so kocht man sie nochmals mit der gleichen Menge Wasser. Man kann auch 1—2 Eßl. guten Kakao oder 80 g bittere Schokolade mitkochen, dann erhält man eine Schokoladeglasur. Eine Mokkaglasur erhält man, wenn man an Stelle von Wasser ¼ l starken, reinen Bohnenkaffee nimmt.

Man schüttet die Glasur auf die Mitte der Torte und streicht sie mit dem Messer glatt darüber und um den Rand herum.

Die Torte kann noch mit Spritzglasur verziert oder mit kandierten Früchten belegt werden.

24. Marmorkuchen.

Zutaten: ¼ Pfd. Butter ½ Pfd. Zucker, 4 Eier, 1 Pfd. Mehl, 2 Eßl. Kakao, 1 Tasse Milch, 1 Backpulver.

Die Butter rührt man schaumig, gibt den Zucker und das Eigelb zu und rührt ½ Stunde. Nun siebt man etwas Mehl hinein, gibt die Hälfte der Milch und das Backpulver, dann wieder Mehl und Milch zu und mengt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß leicht durch. Man nimmt die Hälfte des Teiges heraus, mischt den Kakao darunter und füllt nun beide Massen abwechselnd in eine gut mit Butter bestrichene, mit Weckmehl bestreute Gugelhopfform. Wenn aller Teig eingefüllt ist, fährt man mit einer Gabel einigemal quer durch, damit die Masse marmoriert wird. Man bäckt den Kuchen 1 Stunde in guter Hitze. Noch besser wird der Kuchen, wenn man ½ Pfd. Butter verwendet, dann nimmt man aber 300 g Zucker.

Anstelle von Kakao kann man auch 80 g gewaschene, getrocknete Rosinen und etwas abgeriebene Zitronenschale unter die ganze Masse mengen. Das gibt einen guten gerührten Kuchen.

25. Gerührter Apfelkuchen I.

Zutaten: 2 Eier, 4 halbe Eischalen Wasser, ½ Pfd. Zucker, ½ Pfd. Mehl, ½ Zitrone, 1 Eßl. Backpulver, 1½ Pfd. Äpfel.

26. Gerührter Apfelkuchen II.

Zutaten: 4 Eier, ½ Pfd. Zucker, ½ Pfd. Mehl, 2 Eßl. Kirschwasser (kann auch wegbleiben), ½ Zitrone, 1½ Pfd. Äpfel.

Eier, Wasser und Zucker oder Eier und Zucker werden ¾ Stunden tüchtig gerührt. Man gibt zuerst die Hälfte des Wassers zu und fügt den Rest des Wassers erst bei, wenn die Masse schön dick und schaumig gerührt ist. Nach nochmaligem tüchtigem Rühren gibt man das Abgeriebene und den Saft der Zitrone und bei Rezept 1 das Backpulver bei, siebt das Mehl langsam darunter und füllt die Masse in die vorgerichtete Tortenform. Die Äpfel werden gewaschen, dünn geschält, je nach der Größe in 4, 6 oder 8 Teile geschnitten, vom Kernhaus befreit und dicht neben einander auf den Teig gesetzt. Man bäckt den Kuchen in guter Hitze etwa ¾ Stunde. Man kann die Äpfel auch einige Stunden vorher einzuckern, bei sehr mürben Äpfeln ist es jedoch unnötig. Nach dem Backen wird der Kuchen mit feinem Zucker besiebt. Auf die gleiche Weise kann man auch Kirsch- oder Traubenkuchen bereiten.

27. Gewürztorte.

Zutaten: ¼ Pfd. Butter, 300 g Zucker, 5 Eier, 300 g Mehl, ¼ Pfd. Schokolade, Zimt, Nelken, 1 Tasse Milch (¼ l), 1½ Päckchen Backpulver.

Butter, Zucker und Eigelb rührt man schaumig. Dann gibt man nach und nach die übrigen Zutaten (die Schokolade wird gerieben), zuletzt den steifen Eierschnee zu, füllt die Masse in die vorbereitete Form und bäckt sie 1 Stunde.

Die erkaltete Torte kann glasiert oder mit Puderzucker übersiebt werden, man kann sie auch mit Buttercreme verzieren.

28. Haselnußtorte.

Zutaten: 8 Eier, 3 halbe Eischalen Wasser, ½ Pfd. Zucker, 60 g Kartoffelmehl, ½ Zitrone, ½ Pfd. Haselnüsse.

Eigelb, 2 halbe Eischalen Wasser und Zucker werden ½ Stde. tüchtig gerührt; dann gibt man noch ½ Eischale Wasser zu und rührt eine weitere Viertelstunde. Nun fügt man Saft und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone und das Kartoffelmehl bei und mengt die verlesenen, gemahlenen Haselnüsse nach und nach darunter. Zuletzt hebt man den steifen Eierschnee leicht unter die Masse und füllt sie in die vorbereitete Tortenform (26 cm Durchmesser). Man bäckt die Torte in mittlerer Hitze ¾ bis 1 Stunde.

Man glasiert die Torte (siehe Seite 169), setzt einen Kranz geschälte Haselnüsse herum und verziert diese noch mit Spritzglasur.

29. Gelbrübentorte.

Zutaten: 8 Eier, ¾ Pfd. Mandeln, ¾ Pfd. Zucker, ¾ Pfd. rohe, geriebene Gelbrüben, 2 Eßl. Kirschwasser, 1 Kaffeel. Zimt, 40 g Kartoffelmehl, ½ Zitrone.

Eigelb und Zucker rührt man schaumig (½ Stunde), dann gibt man die geriebenen Gelbrüben zu und rührt noch 15 Minuten. Nun fügt man Zimt, Saft und die geriebene Schale ½ Zitrone, die geriebenen Mandeln, Kartoffelmehl, Kirschwasser oder Rum bei und hebt den steifen Eierschnee leicht durch. Man füllt die Masse in die gut gestrichene, mit Weckmehl

bestreute Form (26 cm Durchmesser) und bäckt die Torte in mäßiger Hitze lichtgelb.

Nach dem Erkalten glasiert man sie. Glasur siehe Seite 169.

Man kann auf jede glasierte Torte, nachdem die Glasur trocken geworden ist, ein schönes Muster mit Spritzglasur aufspritzen.

29a. Spritzglasur.

Zutaten: ½ kleines Eiweiß, 90—100 g Puderzucker, 3 Tropfen Zitronensaft.

Das Eiweiß wird mit dem gesiebten Puderzucker solange gerührt, bis man eine steife Glasur erhält, man gibt 3 Tropfen Zitronensaft zu und rührt diesen gut darunter. Diese Glasur füllt man in eine Tortenspritze und verziert damit nach Belieben. Will man die Glasur braun haben, dann gibt man etwas Kakao zu.

30. Zwiebacktorte.

Zutaten: 8 Eier, ½ Pfd. Zucker, 60 g Zitronat, 60 g Orangeat, 10 g Zimt, 1 kleine Messerspitze Nelken, 180 g Zwieback. Zum Begießen der Torte: ¼ l Wein, 3—4 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Arrak oder Saft ½ Zitrone und einer Orange.

Eigelb und Zucker werden ½ Stunde gerührt. Dann gibt man das feingeschnittene Zitronat und Orangeat, Zimt, Nelken, die geriebenen, mit einem Glas Wein angefeuchteten Zwiebäcke und zuletzt den steifen Eierschnee zu. Man bäckt die Torte in mäßiger Hitze etwa ¾ Stunde. Die heiße Torte wird mit dem Rest des heißen Weines, den man mit Arrak oder Zitronen- und Orangensaft vermischt hat, übergossen. Man kann die Torte mit Gelee bestreichen und dann mit Zuckerglasur dünn überziehen. (Glasur Nr. 23a von 100 g Puderzucker und 2 Eßlöffel heißem Wasser.)

31. Griesztorte.

Zutaten: 7 Eier, 300 g Zucker, 60 g süße, 20 g bittere Mandeln, ½ Zitrone, 180 g Griesz.

Eigelb und Zucker rührt man schaumig, gibt die abgeriebene Schale der Zitrone, die geschälten, geriebenen Mandeln, sowie den Griesz und den steifen Eierschnee zu. Die Torte wird in mäßiger Hitze ¾ bis 1 Stunde gebacken. Nach dem Erkalten wird sie glasiert. Man kann einen 3 cm breiten Kranz von Gelee darauf streichen und geschälte, blätterig geschnittene Mandeln darüberstreuen. Oder man spritzt die Torte mit Buttercreme (Seite 173).

32. Teestollen.

Zutaten: 180 g Butter, 200 g—$1/2$ Pfd. Zucker, 3 Eigelb, $1/2$ Pfd. Sultaninen, 60 g Zitronat, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, ½ Pfd. Mehl, 1—2 Eßl. Arrak oder Kirschwasser, Schnee von 5 Eiweiß.

Die Butter rührt man schaumig, dann gibt man Zucker und Eigelb zu und rührt nochmals ½ Stunde. Hierauf fügt man die verlesenen, gewaschenen, trockenen Sultaninen, das feingeschnittene Zitronat, die Zitronenschale und nach und nach das gesiebte Mehl bei und mengt zuletzt Arrak oder Kirschwasser und den Eierschnee leicht durch. Man füllt die Masse in eine gut vorbereitete schmale Stollenform und bäckt den Stollen in mittlerer Hitze etwa 1½ Stunden.

33. Biskuitroulade.

Zutaten: 2 Eier, 4 halbe Eischalen Wasser, ¼ Pfd. Zucker, 100 g Mehl, 1 Kaffeel. Backpulver, Marmelade, oder 4 Eier, ¼ Pfd. Zucker, 60 g Mehl, Marmelade.

2 Eigelb, 1 halbe Eischale Wasser und ¼ Pfd. Zucker schlägt man mit dem Schneebesen 20 Minuten, dann gibt man noch langsam 3 halbe Eischalen Wasser zu und schlägt nochmals ¼ Stunde. Hierauf siebt man das Mehl hinein, fügt das Backpulver bei und zieht den steifen Eierschnee leicht durch oder man verwendet die zweiten Zutaten und verfährt auf die gleiche Weise.

Ein etwa 40 cm langes, 28 cm breites Blech bestreicht man mit Butter und bestäubt es mit Mehl, dann gibt man die Masse darauf, streicht sie mit dem Messer gleichmäßig dick auseinander und bäckt sie in mittlerer Hitze schön gelb. Nun löst man sie vom Blech, legt sie mit der oberen Seite nach unten nochmals darauf, bestreicht die ganze Fläche mit Eingemachtem, schiebt das Blech noch 1 Minute in den Backofen und rollt den Kuchen dann rasch zusammen.

Die Roulade wird mit Zucker besiebt oder mit Buttercreme gespritzt oder glasiert und mit Spritzglasur verziert.

34. Buttercreme.

Zutaten: $1/4$ Pfd. frische Butter oder Margarine, 1 ganzes Ei, 1 Kaffeel. Mondamin, 60 g Staubzucker, etwas Vanille, oder wenn die Creme braun sein soll, 1—$1^1/_2$ Eßl. Kakao.

Eigelb, Zucker und Mondamin werden in einem kleinen Emailtöpfchen auf der Seite des Herdes solange geschlagen, bis

sich die Masse schlängelt. Die etwas abgekühlte Eiermasse gibt man löffelweise unter die schaumig gerührte Butter, wobei man ständig gut rühren muß, würzt mit Vanille oder Kakao und spritzt die zuvor dünn mit Buttercreme bestrichene Roulade damit.

Die Buttercreme kann auch zur Verzierung von Torten verwendet werden.

Man kann auch 2 Eigelb nehmen, dann bleibt das Mondamin weg.

35. Biskuitherz.

Zutaten: 2 Eier, 100 g Zucker, 2 halbe Eischalen Wasser, 90 g Mehl, ¼ Zitrone, Marmelade.

Eier, Wasser und Zucker werden in einer Schüssel, die man auf einen Topf mit kochendem Wasser hängt, mit dem Schneebesen geschlagen, bis man eine schaumige Masse bekommt. Man nimmt dann die Schüssel auf den Tisch und schlägt die Masse noch bis sie kalt und dicklich geworden ist. Nun gibt man Saft und Schale ¼ Zitrone zu, siebt das Mehl darunter und füllt den Teig in eine mit Butter bestrichene Herzform. Man bäckt das Herz in mittlerer Hitze etwa 30 Minuten. Wenn es kalt geworden ist, schneidet man es quer durch, bestreicht die eine Hälfte mit Marmelade, setzt die Hälften wieder aufeinander und glasiert das Herz.

Glasur. Man verwendet die Fondant-Glasur, Seite 169, Nr. 23b, braucht aber nur die Hälfte davon.

36. Äpfel im Schlafrock.

Zutaten: Butterteig Seite 165 Nr. 14, etwa 12 mittelgroße, mürbe Äpfel, 3 Eßl. Marmelade oder Rosinen, Mandeln und etwas Zucker. Zum Bestreichen: 1 Eigelb, 1 Kaffeel. Milch. Zucker zum Bestäuben.

Die Äpfel werden dünn geschält und das Kernhaus herausgebohrt. Dann füllt man sie mit Marmelade oder mit einem Gemisch von gewaschenen Rosinen, geschnittenen Mandeln und Zucker. Der Butterteig wird messerrückendick ausgewellt, etwa 15 cm große Vierecke daraus geschnitten und jeweils ein Apfel mit der gefüllten Seite auf ein Teigviereck gesetzt. Die 4 Teigecken drückt man oben zusammen, drückt den Teig nach der Form des Apfels entsprechend etwas an und setzt die Äpfel so auf ein mit Butter bestrichenes Blech, daß die zusammengefaltete Seite auf das Blech kommt. Man bestreicht die Äpfel mit dem mit Milch verrührten Eigelb und bäckt sie in guter Hitze etwa ½ Stunde. Noch heiß übersiebt man sie mit Staubzucker.

37. Apfeltorte.

Zutaten: 4 Eier, 180 g Zucker, Saft und Schale ½ Zitrone, 180 g Mehl, 100 g Butter, 1½ Pfd. mürbe Äpfel, 60 g Mandeln.

Eier, Zucker, Saft und Schale der Zitrone werden gut schaumig gerührt oder mit dem Schneebesen geschlagen, nun siebt man das Mehl dazu und rührt dann die zerlassene, stark abgekühlte Butter gut darunter. Man füllt die Masse in die vorgerichtete Tortenform, drückt die vorbereiteten, oben eingekerbten Apfelschnitze dicht nebeneinander in den Teig, streut die geschälten, blätterig geschnittenen Mandeln darüber und bäckt die Torte in mäßig heißem Ofen. Nach dem Backen übersiebt man sie mit Zucker.

38. Schokoladetorte.

Zutaten: 8 Eier, 2 halbe Eischalen Wasser, ½ Pfd. Zucker, ¼ Pfd. gute Schokolade, ½ Pfd. Mandeln, 1 Kaffeel. Zimt, 40—50 g Mehl.

Eigelb, Wasser und Zucker werden ½ Stunde tüchtig gerührt, dann gibt man die geriebene Schokolade, Zimt, die geschälten, geriebenen Mandeln, das Mehl und den steifen Eierschnee zu, füllt die Masse in die vorbereitete Form und bäckt die Torte in mäßiger Hitze ¾—1 Stunde. Nach dem Erkalten überzieht man sie mit einer Schokoladeglasur, siehe Seite 169, Nr. 23b, oder mit Schokoladebuttercreme, Seite 173. Man kann sie noch schön mit Buttercreme verzieren. Die Torte kann auch vor dem Glasieren mit Hägenmark gefüllt werden.

Biskuittorte (siehe Seite 226).

Blitztorte (siehe Seite 226).

Kleinbackwerk.

1. Kartoffelhörnle.

Zutaten: 45 g Butter, ¼ Pfd. Zucker, 1 Ei, 1 Prise Salz, ½ Pfd. tags zuvor gekochte, geriebene Kartoffeln, ½ Zitrone od. 1 Stückchen Vanille, ½ Pfd. Mehl, 1 Eßl. Backpulver.

Die Butter rührt man schaumig; dann gibt man Zucker, Ei, Salz, Kartoffeln, Saft und die geriebene Schale der Zitrone oder das Mark der Vanille, Backpulver und zuletzt das Mehl zu und arbeitet die Masse auf dem Nudelbrett gut zusammen. Man wellt den Teig stark messerrückendick aus, schneidet Vierecke dar-

aus, gibt etwas Marmelade darauf und rollt die Stücke von einer Ecke aus zu Hörnchen zusammen. Man bäckt sie schön gelb und bestreut sie noch heiß mit Staubzucker.

2. Waschkorbbrot.

Zutaten: 4 Eier, ½ Pfd. Zucker, ¼ Stange Vanille, 3 g Hirschhornsalz, 4 Eßl. Milch oder Rahm, etwa 1 Pfd. Mehl. Zum Bestreichen: 1 Ei, 2 Eßl. Milch.

Zucker und Eier werden ½ Stunde tüchtig gerührt, dann gibt man das Mark der Vanille, etwas Mehl, Milch, das fein zerdrückte Hirschhornsalz und das übrige Mehl dazu, bis der Teig so ist, daß man ihn gut auswellen kann. Man wellt ihn 1 cm dick aus, sticht beliebige Formen aus, setzt sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech, bestreicht sie mit Ei, dem man 2 Eßl. Milch zugegeben hat und bäckt sie in guter Hitze hellgelb. Man kann der Masse auch 60 g geriebene Schokolade zugeben.

3. Keks.

Zutaten: ¼ Pfd. Butter, ½ Pfd. Zucker, 4 Eier, 1 kleines Stück Vanille oder Saft und die geriebene Schale ½ Zitrone, 1 Kaffeel. Natron oder 1 Päckchen Backpulver, 1¼ bis 1½ Pfd. Mehl.

Die Butter rührt man schaumig, gibt den Zucker zu und rührt ein Ei nach dem andern gut darunter. Die Masse muß mindestens ½ Stunde gerührt werden. Dann gibt man das Gewürz, Natron oder Backpulver und nach und nach das gesiebte Mehl zu und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett leicht zusammen. Nachdem er eine Stunde in der Kälte geruht hat, wellt man ihn messerrückendick aus, drückt mit dem Reibeisen vorsichtig das Muster darauf und sticht Rundungen im Durchmesser von 4 cm aus. Man bäckt die Keks auf einem mit Wachs bestrichenen Blech in mittlerer Hitze hellgelb (20—25 Minuten).

4. Buttergebackenes.

Zutaten: ½ Pfd. Butter oder Pflanzenfett, ½ Pfd. Zucker, 3 ganze Eier, ½ Zitrone, 1 Pfd. Mehl. Zum Bestreichen: 1 Eigelb, 2 Eßl. Milch.

Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker und ein Ei nach dem andern zu und rührt die Masse ½ Stunde. Nun gibt man das Abgeriebene der halben Zitrone und nach und nach das Mehl darunter und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett rasch

zusammen. Man wellt ihn $1/2$ cm dick aus, sticht verschiedene Formen aus und setzt sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech. Man bestreicht sie mit Eigelb, das man mit Milch verrührt hat und bäckt sie in guter Hitze schön gelb.

5. Himbeerlebkuchen.

Zutaten: 3 Eiweiß, 220 g Zucker, 165 g Mandeln, 30 g Zitronat, 30 g Orangeat, 1 Kaffeel. Zimt, 1 Messerspitze gestoßene Nelken, wenig Muskatnuß, die Schale $1/2$ Zitrone, 2 Eßl. dicke Himbeermarmelade, einige große Oblaten.

Das Eiweiß schlägt man zu steifem Schnee, gibt den Zucker zu und rührt 10 Minuten. Dann gibt man Zimt, Nelken, Zitronenschale, Muskatnuß, das feingeschnittene Zitronat und Orangeat, die geriebenen Mandeln sowie die Himbeermarmelade zu und streicht die Masse fingerdick auf Oblaten. Nun schneidet man gleichmäßige Lebküchlein daraus und bäckt sie in mäßiger Hitze etwa 25 Minuten.

6. Haferflockenringlein.

Zutaten: 150 g Margarine, 300 g Zucker, 1 Ei, ½ Zitrone, 1 Pfd. Mehl, ½ Pfd. Haferflocken, 6 Eßl. Milch, 1 Päckchen Backpulver.

Haferflocken und die Hälfte des Zuckers röstet man zusammen in einer eisernen Pfanne goldgelb und verwiegt sie fein. Die Margarine rührt man schaumig, gibt Zucker und Ei zu und rührt nochmals 20 Minuten. Nun fügt man die Haferflocken, Milch, Saft und die geriebene Schale $1/2$ Zitrone, Backpulver und nach und nach das gesiebte Mehl bei und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett gut zusammen. Man wellt ihn messerrückendick aus, sticht Ringlein aus und setzt sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech. Man bestreicht sie mit Eigelb, das man mit 2 Eßl. Milch verrührt hat und bäckt sie in mittlerer Hitze goldgelb.

7. Springerle.

Zutaten: $1/2$ Pfd. frische Eier (mit der Schale genau gewogen), 1 Pfd. Staubzucker, 550 g trockenes, besonders gutes Mehl, 1 Eßl. Anis.

Eier und Zucker müssen 1 Stunde tüchtig gerührt werden. Dann siebt man das trockene Mehl nach und nach darunter und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett gut durch. Man läßt ihn 1 Stunde ruhen. Hierauf wellt man ihn stark 1 cm dick

aus und drückt den Teig mit dem Ballen der mit Mehl bestäubten Hand in die mit Mehl bestäubten Model. Man wellt mit dem Wellholz einmal leicht darüber, nimmt die Model weg und schneidet die Springerle gleichmäßig aus. Nun setzt man sie auf ein mit Wachs bestrichenes und mit Anis bestreutes Blech und läßt sie mindestens 24 Stunden trocknen.

Man bäckt sie in mäßig heißem Ofen.

Aus diesem Teig kann man falsche Zimtsterne bereiten; man rührt dann, bevor man das Mehl zugibt, 1 Eßl. Zimt und 1 Eßl. Sandelholz darunter. Man sticht Sterne aus und bäckt sie am andern Tag. Man kann dem Teig auch 2 g Hirschhornsalz zugeben.

8. Vanillestängelchen.

Zutaten: 4 Eier, 300 g Zucker, ½ Stange Vanille, ¾ Pfd. Mehl (reichlich).

Eier und Zucker rührt man ¾ Stunden, dann gibt man das Mark der Vanille und nach und nach das gesiebte Mehl dazu und rollt auf gestoßenem Zucker, nicht auf Mehl, fingerlange, fingerdicke Stängelchen aus. Diese setzt man auf ein gut bestrichenes Blech und bäckt sie in mäßiger Hitze. Man kann sie auch über Nacht stehen lassen.

9. Anisplätzchen.

Zutaten: 4 Eier, 1/2 Pfd. Staubzucker, 1/2 Pfd. Mehl, 1 Eßl. Anis.

Eier und Zucker werden 1 Stunde gerührt, dann mengt man den verlesenen Anis und das warme, trockene Mehl langsam unter beständigem Rühren darunter und setzt mit einem Kaffeelöffel kleine, gleichmäßige Häufchen auf ein mit Wachs bestrichenes Blech. Man läßt sie über Nacht in einem trockenen Raum stehen und bäckt sie in mäßiger Hitze lichtgelb. Sie müssen schöne Füßchen bekommen und dürfen nicht hohl sein.

10. Pomeranzenbrot.

Zutaten: 4 Eier, 1 Pfd. Zucker, 60 g Zitronat, 60 g Orangeat, 1/2 Zitrone, 1 Pfd. Mehl.

Eier und Zucker werden ½ Stunde gerührt, dann gibt man das in feine Würfelchen geschnittene Zitronat und Orangeat, Saft und die abgeriebene Schale der halben Zitrone, sowie nach und nach das gesiebte Mehl zu und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett noch gut durch.

Man formt fingerlange, fingerdicke Nudeln daraus, legt sie auf ein mit Wachs bestrichenes Blech nicht zu dicht nebeneinander, macht mit dem Messerrücken kleine Querschnitte darauf und bäckt sie in mäßig heißem Ofen.

Nach dem Backen kann man sie mit Zuckerglasur wie zu Leckerlen bestreichen (Seite 179 Nr. 13a).

11. Einfache Lebkuchen.

Zutaten: 4 Eier, 1 Pfd. Zucker, 1 Pfd. Mehl, 60 g Haselnüsse, 60 g Zitronat und Orangeat, 1 Eßl. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 2 Eßl. Kirschwasser.

Eier und Zucker rührt man 1 Stunde schaumig, gibt die geriebenen Haselnüsse, das feingeschnittene Zitronat und Orangeat, sowie die übrigen Zutaten zu und arbeitet die Masse auf dem Nudelbrett leicht zusammen. Nachdem der Teig ½ Stunde geruht hat, wellt man ihn ½ cm dick aus, schneidet gleichmäßige Lebkuchen davon, setzt diese auf ein vorgerichtetes Blech und bäckt sie in mäßig heißem Ofen hellgelb.

Nach dem Backen kann man sie glasieren.

12. Leckerle I.

Zutaten: 1 Pfd. Kunsthonig, 1 Pfd. Mehl, 1 Eßl. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, einige feingeschnittene Feigen und dürre Zwetschgen, 10 g Hirschhornsalz.

13. Leckerle II.

Zutaten: 1 Pfd. Kunsthonig, 1 Pfd. Mehl, 60 g Zitronat und Orangeat, 60 g Mandeln oder Haselnüsse, 1 Eßl. Zimt, 1 Messerspitze Nelken, 1 Eßl. Kakao, 10 g Hirschhornsalz.

Das gesiebte Mehl wird in der Schüssel mit den feingeschnittenen Zutaten, mit Zimt, Nelken, Kakao vermengt. Dann gibt man den flüssig gemachten, abgekühlten Honig, das mit 1 Eßl. warmem, ja nicht heißem Wasser aufgelöste Hirschhornsalz zu und arbeitet den Teig zusammen. Man wellt den Teig auf dem Wellbrett und dann auf dem Blech halbfingerdick aus, bäckt ihn in 10—15 Minuten braun, schneidet rasch auf dem Blech gleichmäßig große Leckerle daraus und glasiert sie.

13a. Glasur.

60 g Zucker werden mit 2 Eßl. Wasser solange gekocht, bis der Zucker einen Faden zieht. Die Glasur wird sofort mit einem Pinsel auf die gebackene Masse gestrichen.

14. Nußküchlein.

Zutaten: 4 Eier, 1 Pfd. Zucker, ¾ Pfd. gemahlene Walnußkerne, die geriebene Schale und Saft ½ Zitrone, ¼ Pfd. geriebenes, mürbes Brot, 1 Eßl. Kirschwasser.

Die Eier werden mit dem Zucker gut schaumig gerührt, dann gibt man die gemahlenen Nüsse, Schale und Saft der halben Zitrone, das Brot und Kirschwasser zu und setzt mit einem Kaffeelöffel kleine Küchlein auf. Man bäckt sie in mäßiger Hitze.

15. Nußküchlein.

Zutaten: 3 Eier, ½ Pfd. Zucker, ½ Pfd. Nußkerne, 1 Kaffeel. Zimt, 1 Prise Nelken, 1 Messerspitze Hirschhornsalz, ½ Pfd. Mehl.

Eier und Zucker rührt man schaumig, dann gibt man das Gewürz, Hirschhornsalz, die gemahlenen Nußkerne und nach und nach das Mehl zu. Man wellt den Teig stark messerrückendick aus, sticht verschiedene Formen aus, läßt sie über Nacht liegen und bäckt sie auf einem mit Wachs bestrichenen Blech hellgelb.

16. Nußmakronen.

Zutaten: ½ Pfd. Nußkerne, ½ Pfd. Zucker, 4 Eiweiß, 100 g Schokolade, 1 Kaffeel. Zimt, 60 g Mehl.

Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen, dann gibt man den Zucker dazu und rührt 10 Min. Hierauf gibt man Zimt, die geriebene Schokolade, sowie die gemahlenen Nüsse zu und mengt das Mehl leicht darunter. Man setzt mit 2 Kaffeel. kleine Häufchen auf das mit Wachs bestrichene Blech und bäckt die Makronen sofort in mäßig heißem Ofen.

17. Schokoladesterne.

Zutaten: 60 g Butter oder Pflanzenfett, 150 g Zucker, 1 Ei, 2 Eßl. Kakao oder 60 g geriebene Schokolade, ¼ Tasse Milch, ½ Kaffeel. Hirschhornsalz, 300 g Mehl.

Die schaumig gerührte Butter rührt man mit Zucker und Ei nochmals 15 Minuten. Dann gibt man Kakao, etwas Mehl, die Milch, das feinzerdrückte Hirschhornsalz und den Rest des Mehls zu und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett rasch zusammen. — Hierauf wellt man ihn messerrückendick aus, sticht Sterne aus, bestreicht sie mit Milch und bäckt sie auf einem mit Wachs bestrichenen Blech in mäßiger Hitze.

18. Vanille-Brezeln.

Zutaten: ½ Pfd. Mehl, ¼ Pfd. Butter, ¼ Pfd. Zucker, 1 Ei. Zur Glasur: 150 g Puderzucker, das Mark von einem halbfingerlangen Stückchen Vanille, 2½ Eßl. heißes Wasser.

Mehl, Zucker und Butter werden mit dem Messer auf dem Nudelbrett gut zusammengearbeitet, dann gibt man das Ei zu und schafft den Teig mit den Händen rasch zusammen. Hierauf läßt man ihn 1 Stunde in der Kälte ruhen.

Nun formt man auf dem Nudelbrett kleine gleichmäßige Brezeln daraus (etwa 45 Stück) und bäckt sie auf einem mit Butter bestrichenen Blech ungefähr 20 Minuten.

Während dieser Zeit rührt man den Puderzucker mit dem Vanillemark und 2 Eßl. heißem Wasser zur Glasur an, taucht die heißen Brezeln mit der Oberseite hinein und legt sie zum Abtrocknen auf einen Kuchendraht.

19. Hildabrötchen.

Zutaten: 300 g Mehl, 150 g Butter oder Margarine, ¼ Pfd. Zucker, etwas Vanille, 1 Ei. Zum Bestreichen etwas Gelee oder Marmelade. Zur Glasur: ¼ Pfd. Puderzucker, 2 Eßl. Wasser, 3—4 Tropfen Zitronensaft.

Das Mehl wird auf das Nudelbrett gehäuft, Zucker, das Mark von einem kl. Stückchen Vanille, die in Stückchen geschnittene Butter oder Margarine und das Ei zugegeben und der Teig zuerst mit dem Messer und dann mit der Hand rasch zusammengeschafft. Man wellt den Teig schwach messerrückendick aus, sticht runde Küchlein aus, stupft sie mit einer Gabel und bäckt sie in mäßiger Hitze lichtgelb. Noch heiß bestreicht man ein Küchlein mit Gelee und setzt ein zweites darauf. Dann glasiert man sie.

Glasur. Der Puderzucker wird mit dem heißen Wasser und einigen Tropfen Zitronensaft 10 Minuten gerührt und die Glasur mit dem Messer auf die Brötchen gestrichen.

20. Mailänder Brötchen.

Zutaten: ¼ Pfd. Butter, ¼ Pfd. Zucker, 3 Eigelb, ½ Pfd. Mehl, die geriebene Schale ½ Zitrone, zum Bestreichen 1 Eigelb, 1 Eßl. Milch.

Die Butter wird schaumig gerührt, dann gibt man Zucker und Eigelb zu und rührt noch 20 Minuten. Nun fügt man das Abgeriebene ½ Zitrone und das gesiebte Mehl bei und schafft

den Teig auf dem Nudelbrett rasch zusammen. Hierauf wellt man ihn stark ½ cm dick aus, sticht mit Blechförmchen Muster aus, bestreicht diese mit Eigelb, das man mit Milch verrührt hat, und bäckt die Brötchen auf einem mit Butter bestrichenen Blech schön gelb.

21. Spritzgebackenes.

Zutaten: ¾ bis 1 Pfd. Mehl, 5 Eigelb, Saft und die geriebene Schale ½ Zitrone, ½ Pfd. Butter, ½ Pfd. Zucker.

Der schaumig gerührten Butter gibt man Zucker und Eigelb zu und rührt noch ½ Stunde. Dann fügt man den Saft und die Schale einer halben Zitrone bei und mengt nach und nach das gesiebte Mehl darunter. Man bringt diese Masse in eine dazu gehörende Spritze und spritzt kleine Ringel oder S auf ein mit Butter bestrichenes Blech. Man bäckt sie bei mäßiger Hitze goldgelb.

In Ermangelung einer Spritze kann man auch aus freier Hand S formen. Diese bestreicht man vor dem Backen mit Eigelb. Anstatt Butter kann man auch Margarine verwenden.

22. Haselnußschnitten, Haselnußmakronen.

Zutaten: 3—4 Eiweiß, ½ Pfd. Puderzucker, Saft ½ Zitrone, ½ Pfd. Haselnüsse, etwas Grießzucker zum Auswellen.

Das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß wird mit dem Puderzucker 20 Minuten nach einer Seite gerührt. Dann gibt man den Zitronensaft zu, rührt noch 5 Min. und nimmt ½ Tasse voll von dem Gerührten zur Glasur weg. Unter die übrige Masse mengt man die geriebenen Haselnüsse und wellt den Teig auf dem mit Zucker bestreuten Nudelbrett stark ½ cm dick aus. Man schneidet fingerlange, fingerbreite Schnitten daraus, glasiert sie schön und bäckt sie auf einem mit Wachs bestrichenen oder mit glattem, weißem Papier belegten Blech hellgelb. Man darf die Masse ja nicht auf Mehl auswellen, da die Schnitten sonst fest werden.

Mit denselben Zutaten kann man auch Haselnußmakronen bereiten. Man gibt die geriebenen Haselnüsse der gerührten Masse zu, formt runde Makronen daraus, drückt in die Mitte eine Haselnuß und bäckt die Makronen auf einem mit weißem Papier belegten Blech in mäßiger Hitze hellgelb.

23. Zimtsterne.

Zutaten: 3 Eiweiß, 1/2 Pfd. Puderzucker, 1/2 Pfd. Mandeln, 1/2 Zitrone, 1 Eßl. Zimt, etwas Grießzucker zum Auswellen.

Das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß wird mit dem Puderzucker und dem Saft der 1/2 Zitrone 20 Minuten gerührt, dann nimmt man 4 Eßl. voll zur Glasur heraus, gibt unter die zurückbleibende Masse den Zimt und die verlesenen, geriebenen Mandeln und wellt den Teig auf Zucker stark ½ cm dick aus. Man sticht Sterne aus, glasiert sie und bäckt sie auf einem mit Wachs bestrichenen oder mit glattem, weißem Papier belegten Blech schön gelb. **Wenn die Glasur zu steif ist, rührt man einige Tropfen kaltes Wasser darunter; gilt auch für Haselnußschnitten.**

24. Schokoladestängele.

Zutaten: 1/2 Pfd. Mandeln, 1/2 Pfd. Zucker, 60 g Schokolade, 1 ganzes Ei, 1 Eigelb, etwas Zucker zum Auswellen. Zur Glasur: 1 Eiweiß, 90 g Puderzucker, einige Tropfen Zitronensaft.

Die geschälten, geriebenen Mandeln werden mit Zucker, Ei und Eigelb und der geriebenen Schokolade rasch zusammengemengt. Man wellt den Teig auf Zucker ½ cm dick aus, schneidet gleichmäßige Stängelchen daraus, glasiert sie und bäckt sie auf einem mit Papier belegten Blech in mäßiger Hitze.

Glasur.

Das Eiweiß schlägt man zu steifem Schnee, gibt den Puderzucker dazu und rührt 10 Min., dann fügt man wenig Zitronensaft bei, rührt nochmals kurze Zeit und glasiert die Stängele mit Hilfe eines kleinen spitzen Küchenmessers.

25. Makronen.

Zutaten: 4 Eiweiß, 1/2 Pfd. Zucker, Saft 1/2 Zitrone, 1/2 Pfd. geschälte, geriebene Mandeln.

2 Eiweiß, 1/2 Pfd. Zucker und Zitronensaft werden in einem Töpfchen auf dem Herd 10 Minuten gerührt. Dann gibt man die Mandeln dazu und rührt noch solange auf dem Herd, bis sich die Masse zu einem Kloß zusammenballt.

Nun nimmt man das Töpfchen vom Herd, mischt den steifen Schnee der beiden übrigen Eiweiß darunter und setzt mit 2 Kaffeelöffeln längliche Makronen auf ein mit glattem weißem Papier belegtes Blech. Man bäckt die Makronen in mittlerer Hitze hellgelb.

26. Kokosmakronen (Schaummakronen).

Zutaten: 3 Eiweiß, ¼ Pfd. Zucker, ¼ Pfd. Kokosflocken, etwas Vanille.

Eiweiß, Zucker und das Mark von einem kl. Stückchen Vanille gibt man in eine Schüssel, hängt diese in einen Topf mit kochendem Wasser (das Wasser darf nicht ganz bis an die Schüssel gehen), und schlägt die Masse über Dampf, bis sie schön steif geworden ist. Dann nimmt man die Schüssel auf den Tisch, mengt die Kokosflocken darunter und setzt mit 2 Kaffeel. längliche Makronen auf ein mit dünnem, glattem, weißem Papier belegtes Blech. Man bäckt die Makronen in mäßiger Hitze lichtgelb und entfernt sie vom Papier wie in Nr. 30, Seite 185 angegeben.

Anstatt Kokosflocken kann man auch geschälte, geriebene Mandeln nehmen.

27. Mandelhörnchen.

Zutaten: ½ Pfd. Mandeln, ½ Pfd. Zucker, 4 Eigelb, ½ Zitrone, 100 g Mehl. Zum Streichen: 1 Eigelb.

Die Mandeln werden geschält, die Hälfte blätterig geschnitten und die Hälfte fein gemahlen. Mehl, Zucker, die gemahlenen Mandeln, die geriebene Schale ½ Zitrone und das Eigelb arbeitet man auf dem Nudelbrett zu einer glatten Masse zusammen. Man formt aus dem Teig eine lange Rolle und schneidet etwa 35 gleichgroße Stückchen daraus. Diese rollt man auf den blätterig geschnittenen Mandeln zu fingerdicken, fingerlangen Würstchen aus, die gegen die Enden zu etwas dünner werden müssen. Man setzt sie halbmondartig auf ein mit Wachs bestrichenes Blech, läßt sie über Nacht stehen, bestreicht sie dann mit verrührtem Eigelb und bäckt sie in mäßiger Hitze etwa 25 Minuten.

Man kann ½ Eiweiß mit 50 g Puderzucker und einigen Tropfen Zitronensaft 10 Minuten rühren und die Enden der gebackenen Hörnchen hineintauchen.

28. Anisbrot.

Zutaten: 4 Eier, 1 halbe Eischale Wasser, ½ Pfd. Zucker, 200 g Mehl, 1 Kaffeel. Anis.

3 Eigelb, 1 ganzes Ei, 1 halbe Eischale Wasser und der Zucker werden ½ Stunde tüchtig gerührt. Dann gibt man den

Anis und das gesiebte Mehl langsam dazu und mengt den steifen Eierschnee leicht durch. Die Masse füllt man in das bestrichene Anisbrotblech und bäckt das Brot in mäßiger Hitze etwa ¾ Stunde. — Nachdem das Brot erkaltet ist, schneidet man etwa halbfingerdicke Scheiben davon und bäht sie. — Man kann auch 6 Eier nehmen, dann bleibt das Wasser weg.

29. Windbeutel.

Zutaten: ¼ l Wasser, 60 g Butter, 1 Prise Salz, ¼ Pfd. Mehl, 4 Eier.

Wasser, Salz und Butter läßt man in einem kleinen Topf kochend werden, gibt unter starkem Rühren das Mehl auf einmal hinein und rührt solange auf dem Herde, bis sich die Masse vom Topf löst. Nun gibt man dieselbe in eine Schüssel, rührt gleich ein Ei darunter und stellt den Teig kalt. Dann gibt man nach und nach die übrigen 3 Eier dazu. Es darf erst wieder ein frisches Ei in den Teig kommen, wenn das vorhergehende gut unter den Teig gemengt ist. Man bestreicht das Backblech mit Butter, bestäubt es leicht mit Mehl und setzt mit einem Eßlöffel kleine Häufchen in einer Entfernung von 5 cm auf das Blech. Man bäckt die Windbeutel in guter Hitze etwa 25 Min. Nach dem Erkalten schneidet man ein Deckelchen ab, füllt die Windbeutel mit Schlagrahm und übersiebt sie mit Zucker.

Die ungezuckerten Windbeutel kann man auch als Zuspeise zu Spargeln oder Blumenkohl geben. (Gibt 12 Stück).

30. Merinken.

Zutaten: 3 Eiweiß, 150 g Grießzucker, dem man das Mark von einem halbfingerlangen Stückchen Vanille zugegeben hat.

Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen, dann wird der Grießzucker mit dem Schneebesen langsam und so leicht wie möglich darunter gemengt. — Mit 2 Eßl. formt man längliche Klöße daraus, setzt sie auf ein mit Papier belegtes Blech und bäckt sie in mäßiger Hitze schön gelb. Damit sich die Merinken gut vom Papier lösen, legt man dieses gleich nach dem Backen auf den nassen Tisch.

Man kann die Merinken mit Eis oder Schlagrahm füllen.

Die Merinkenmasse kann auch als Guß für einen Obstkuchen verwendet werden

31. Schlagrahm.

Für 2—3 Personen:

¼ l süßer Rahm, 2 Eßl. feiner Zucker, das Mark von einem kleinen Stückchen Vanille.

Ganz frisch gewonnener Rahm wird beim Schlagen nicht steif. Der Rahm muß mindestens einen Tag alt sein. Damit er aber gut süß bleibt, muß er so kalt wie möglich, am besten auf Eis gestellt werden. Man gibt ihn in eine gut glasierte, weite Schüssel und schlägt ihn ununterbrochen mit dem Schneebesen, bis er steif ist. Hierauf mischt man den mit dem Vanillemark vermengten Zucker rasch durch und richtet den Rahm bergartig in einer Glasschale oder einer Porzellanschüssel an.

Getränke.

1. Kaffee.

Für 2 Personen:

1 l Wasser, 1 Eßl. gemahlener Malzkaffee, ein kl. Scheibchen Zichorie, 2 Eßl. gemahlener Bohnenkaffee, Milch, Zucker.

Das Wasser wird mit dem gemahlenen Malzkaffee und der Zichorie zum Kochen gebracht und der gemahlene Bohnenkaffee damit überbrüht. Man schreckt ihn mit 2 Eßl. kaltem Wasser ab, rührt ihn leicht um und läßt ihn fest zugedeckt auf der Seite des Herdes stehen, bis er klar ist. Wenn man reinen Bohnenkaffee will, überbrüht man die doppelte Menge Bohnenkaffee mit kochendem Wasser. — Zubereitungszeit: 25 Minuten.

2. Schwarzer Tee.

Für 2 Personen:

¾ l Wasser, 1 Kaffeel. Teeblätter (4 g), Milch, Zucker.

Die Teeblätter werden in einen erwärmten Steinguttopf gegeben und mit dem stark strudelnden Wasser übergossen. Man läßt den Tee zugedeckt auf der warmen Herdplatte 4 bis höchstens 5 Minuten ziehen und seiht ihn in die erwärmte Teekanne ab. — Zubereitungszeit: ¼ Stunde. — **Kaffee** und **Tee** nehmen leicht fremde Geschmackstoffe an, deshalb muß man sich für ihre Zubereitung besondere Gefäße halten.

3. Hagebuttentee.

Für 2 Personen:

2 gestrichene Eßl. von den Härchen befreite, getrocknete Kerne von Hagebutten, 1 l Wasser, Zucker, Milch.

Die Hagebuttenkerne werden mit kaltem Wasser aufgestellt und ein bis zwei Stunden langsam gekocht. Dann seiht man den Tee, der rötlich aussieht, ab und gibt ihn mit Zucker und kalter Milch zu Tisch.

Hagebuttentee ist ein guter Ersatz für schwarzen Tee, er ist besonders für nervöse Menschen zu empfehlen.

Zubereitungszeit 1½—2 Stunden.

4. Kakao.

Für 2 Personen:

1½ Eßl. Kakao (25 g), ½ Tasse Wasser, 2—3 gestrichene Eßl. Zucker, ½ l Milch.

Der Kakao wird im Kochtöpfchen mit kaltem Wasser glatt gerührt, Zucker zugegeben und einmal aufgekocht. Dann gibt man die ungekochte Milch zu und läßt den Kakao unter Rühren zum Kochen kommen. Nun wird er sofort angerichtet und aufgetragen, damit sich keine Haut bildet.

Zubereitungszeit: ½ Stunde.

H a f e r k a k a o wird auf die gleiche Weise zubereitet. Nur läßt man diesen einigemal aufkochen.

5. Schokolade.

Für 2 Personen:

½ Tasse Wasser, 50 g Schokolade, ½ l Milch, etwas Zucker.

Die Schokolade wird in kleine Stückchen gebrochen und mit dem Wasser auf der Seite des Herdes erweicht und verrührt. Dann gibt man die ungekochte Milch und, wenn nötig, etwas Zucker zu, läßt die Schokolade unter Rühren aufkochen und gibt sie sofort zu Tisch.

Das Einmachen des Obstes.

Das Obst gehört zu den wasserreichsten Nahrungsmitteln und verdirbt daher sehr leicht. D a s V e r d e r b e n d e r F r ü c h t e wird durch kleine Pilze (Gärungserreger) hervorgerufen, die sich in großen Mengen in der Luft befinden, mit dieser an die Früchte gelangen und sie in kurzer Zeit zum Gären bringen. Diese kleinen Pilzchen brauchen, wie alle

Pflanzen, zu ihrem Wachstum und ihrer Vermehrung Wasser, Luft, Wärme und einen geeigneten Nährboden. Das Obst bietet den Hefe-, den Essig- und den Schimmelpilzchen den Nährboden und da es wasserreich ist, können diese Pilzchen sich auf den Früchten rasch vermehren; sie verbrauchen durch ihr Wachstum Bestandteile des Fruchtfleisches und verändern oder besser gesagt verderben dieses. Um also die Früchte vor dem Verderben zu schützen, müssen wir verhindern, daß die Pilzchen auf dem Obst wachsen können. *Wir verhindern dies, indem wir den Früchten den größten Teil ihres Wassers entziehen*, sie trocknen oder dörren. Dürrobst hält sich bekanntlich an einem trockenen Ort lange Zeit.

Auch durch Einmachen können wir dem Obst Wasser entziehen (Mus, Marmelade, Gelee).

Außerdem machen wir das Obst haltbar, indem wir es in *luftdicht verschlossenen Einmachgläsern eindünsten* (sterilisieren). Durch die länger einwirkende Hitze beim Kochen werden die Gärungserreger getötet und da die Gläser verschlossen sind, können nach dem Kochen keine neuen Pilzchen eindringen.

Auch durch Zugabe einer größeren Menge Zucker werden die Früchte haltbar gemacht. Man verwendet auf 1 Pfd. Früchte ¾ bis 1 Pd. Zucker. Der Zucker entzieht den Gärungserregern genau so wie den Früchten Wasser, die Gärungserreger können dadurch nicht leben und das Obst bleibt gut. *Auch Zucker und Essig* werden zusammen beim Einmachen gebraucht.

Die Gläser, in denen man Kompott aufbewahrt, macht man durch *Ausschwefeln* haltbar. Der *Schwefel* tötet alle Gärungserreger, *beim Kochen werden durch die Siedehitze* vorhandene Gärungserreger ebenfalls getötet und wenn man nun die kochend heißen Früchte einfüllt und die Gläser sofort zubindet, verhindert der aufsteigende Dampf das Eindringen neuer Pilzkeime.

Manchmal werden dem Eingemachten zur Haltbarkeit Salizyl, Benzoesäure, Weinsteinsäure oder ähnliche Konservierungsmittel zugegeben. Dieses ist zu verwerfen, weil diese Mittel die im Obst enthaltenen Vitamine (Ergänzungsstoffe) zerstören und weil dann auch die wertvollen Salze des Obstes ihre Bedeutung für den Körper verlieren.

Wichtig beim Einmachen ist noch größte Sauberkeit. Alle Einmachgefäße (Messingpfanne, Aluminiumtopf, unbeschädigter Emailtopf), sowie Schüsseln und

Löffel reinigt man gründlich mit heißem Sodawasser, Ausnahme Aluminiumtopf, und schwenkt sie tüchtig mit heißem Wasser nach.

Die Früchte, die man einmacht, sollen gut reif, trocken und tadellos sein. Man wäscht sie, befreit sie von Stielen, manchmal auch Steinen und der Schale und zerkleinert größere Früchte.

Flaschen und Mineralwasserkrüge verschließt man mit Korken. Dieselben müssen ein wenig größer sein wie die Öffnungen. Man legt sie vor Gebrauch einige Zeit in kochendes Wasser, sie lassen sich dann leicht in die Flaschen eintreiben. Nachdem die Früchte erkaltet sind, taucht man den Kork noch in flüssiges Pech, Paraffin oder in Siegellack.

Bei gewöhnlichen Gefäßen erzielt man einen guten Verschluß durch Pergamentpapier oder Schweinsblase. Das Pergamentpapier schneidet man sich vorher zurecht und legt es bis zum Gebrauch in kaltes Wasser. Die Schweinsblase schneidet man auf, reibt sie mit feinem Salz ab, wäscht sie mehrmals in Wasser durch und läßt sie ebenfalls bis zum Gebrauch im Wasser liegen. Papier und Schweinsblase müssen etwas reichlich geschnitten werden, man kann sie dann zum gleichen Zweck wieder verwenden. Der Bindfaden wird vor Gebrauch angefeuchtet, er legt sich dann fester ums Glas.

Ehe man das Eingemachte aufbewahrt, wäscht man die Gläser gut ab und streut auf das Pergamentpapier etwas Salizyl.

Der Aufbewahrungsort muß gut trocken und luftig sein. Jede Woche muß man das Eingemachte durchschauen. Bei angelaufenen Früchten entfernt man den Schimmel sorgsam, kocht die Früchte nochmals auf und verwendet sie möglichst bald. Setzt eine leichte Gärung in den Früchten ein, so werden sie ebenfalls aber unter Zugabe von Zucker nochmals aufgekocht und möglichst bald verbraucht. Stark gegorene Früchte, die schon breiig geworden sind, schüttet man fort, da ihr Genuß die Gesundheit schädigt.

1. Kirschen, Mirabellen, Zwetschgen und Heidelbeeren als Kompott eingemacht (Schwefelobst).

1 Pfd. Zucker kocht man mit ¼ l Wasser etwa 5 Minuten, gibt 6 Pfd. vorgerichtete gewaschene Früchte zu und kocht sie weich (10—25 Min.) Während dieser Zeit stellt man die Gläser über brennenden Schwefel, bis sie ein milchweißes Aussehen haben, füllt das heiße Kompott möglichst rasch ein, wäscht jedes gefüllte Glas gleich oben und innen mit einem feuchten Tuch ab und bindet es sofort mit Pergamentpapier oder Schweinsblase zu.

2. Dunstobst.

a) Heidelbeeren oder Johannisbeeren in Krügen oder Flaschen.

Die Beeren werden entstielt, verlesen, gewaschen und in Flaschen oder Mineralwasserkrüge gefüllt. Man stößt die Flaschen öfter behutsam auf ein mehrmals zusammengelegtes Tuch auf, damit möglichst viel Beeren hineingehen. Dann gießt man eine Zuckerlösung darüber (1 Liter Wasser wird mit 400 bis 600 Gramm Zucker gekocht und warm oder kalt verwendet), verkorkt die Flaschen gut und bindet den Kork fest, damit er beim Kochen nicht herausgetrieben wird. In einen großen Topf gibt man auf den Boden eine Lage Heu oder Holzwolle und verpackt die Flaschen mit demselben Material so in den Topf, daß sie sich nicht berühren. Man gießt so viel Wasser zu, daß die Flaschen ¾ in der Flüssigkeit stehen, verschließt den Topf gut, damit der Dampf zurückgehalten wird, und läßt die Beeren vom Kochen ab 15—20 Minuten kochen. Man nimmt die Flaschen erst heraus, wenn das Wasser abgekühlt ist. Vorsichtshalber kann der poröse Kork noch mit Pech oder Siegellack überzogen oder mit einem Leinwandläppchen überbunden werden.

b) Kirschen, Zwetschgen, Mirabellen, Stachelbeeren, Birnen usw. in Flaschengläsern.

Zuerst werden die Früchte rasch gewaschen, alsdann Kirschen und Mirabellen entstielt, Zwetschgen außerdem entsteint, Birnen geschält und halbiert oder geviertteilt. Nun schichtet man die Früchte möglichst dicht in Flaschengläser ein, gießt Zuckerlösung (1 Liter Wasser, 400 bis 600 Gramm Zucker) darüber und bindet die Gläser mit doppelt gelegtem Pergamentpapier fest zu. Sie dürfen nicht ganz bis oben gefüllt sein, damit der Saft beim Kochen nicht an das Papier kommt. Man verfährt nun in derselben Weise weiter wie beim Eindünsten des Beerenobstes in Flaschen. Die Früchte werden je nach ihrer Härte 30 bis 60 Minuten, Birnen 1½ Stunden gekocht.

3. Das Sterilisieren des Obstes.

Für das Sterilisieren, das weiter nichts als ein Eindünsten ist, gibt es besondere Apparate mit Gläsern, die einen Gummiring und Glasdeckel als Verschluß haben und auf einen Einsatz gestellt werden, wo der Glasdeckel mit einer Feder auf dem Glas festgehalten wird. Man muß darauf achten, daß der Rand des Glases, sowie der Rand des Deckels, wo Glas und Gummiring aufeinanderliegen, auch nicht im geringsten beschädigt sind, weil sonst das Glas nicht verschlossen

bleibt. Die Gummiringe werden vor der Benützung in Sodawasser ausgekocht, gut gereinigt und bis zum Gebrauch in kaltes Wasser gelegt; sie dürfen keine Risse haben.

Das Sterilisieren geschieht genau so wie das Eindünsten Nr. 2a und b. Bei Zugabe der Zuckerlösung achtet man darauf, daß die Lösung mit den Früchten fast gleich steht. Statt der Zuckerlösung kann man den Zucker beim Einlegen der Früchte auch lagenweise dazwischen streuen. (Hauptsächlich geeignet, wenn man die Früchte zu Kuchen verwenden will). Bevor man den Gummiring und Glasdeckel auflegt, wäscht man den Rand des Glases mit der Hand sauber ab; kein Tuch dazu verwenden, da sonst Stoffteilchen hängen bleiben können, die verhindern, daß sich der Gummiring am Glasdeckel fest ansaugt.

Wenn man einen Sterilisiertopf kauft, läßt man sich eine gedruckte Anweisung dazu geben und hält sich ganz genau an die Vorschriften. Auch im Backofen eines Gas- oder elektr. Herdes kann sterilisiert werden. Dafür gibt es ein besonderes Gerät.

4. Das Haltbarmachen von süßem Most.

Sauber geputzte, gewöhnliche Flaschen füllt man nur soweit mit **ganz frisch gekeltertem Most,** daß 3/4 des Flaschenhalses freibleiben. Man packt die unverkorkten Flaschen genau so wie bei Dunstobst, Seite 190, in einen hohen Topf und gießt soviel Wasser daran, daß die Flaschen bis zum Hals im Wasser stehen. Nun steckt man einen Thermometer in eine Mostflasche, erhitzt den Saft einige Minuten (3—4) auf 75 Grad C, korkt die Flaschen aus dem Topf heraus sofort zu. Die Weinflaschenkorke müssen neu sein. Man legt sie in ein Drahtkörbchen oder auf ein Sieb und hängt dieses über kochendes Wasser. Die Korke müssen mindestens 1/2 Stunde durchdämpfen. Beim Gebrauch gibt man sie in frisches heißes Wasser, dem man etwas Salizyl zugegeben hat. Zum Verkorken verwendet man am besten eine kleine hölzerne Korkmaschine. Die Flaschen werden bis zum völligen Erkalten in einen Waschkorb gelegt. Auf den Boden des Korbes gibt man eine Schicht Holzwolle. Die Flaschen müssen liegend aufbewahrt werden. Bevor man sie in den Keller bringt, taucht man den Kork in flüssigen Siegellack. Der Most bleibt auf diese Weise vollkommen unverändert und schmeckt genau wie frisch.

5. Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren usw. (Schüttelobst).

Auf 1 Pfund Früchte rechnet man ¾—1 Pfund Zucker. Johannisbeeren werden mit einer Gabel abgestreift, Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren verlesen, große Erdbeeren

zerkleinert, sodann mit dem Zucker vermischt und in einer Messingpfanne auf dem Feuer geschüttelt, bis sie kochen. Man läßt die Früchte 8—10 Min. kochen, füllt sie in Gläser, läßt sie erkalten und verschließt sie dann mit Pergamentpapier oder Schweinsblase. Erdbeeren werden, damit sie die Farbe nicht verlieren, an einem dunklen Orte aufbewahrt. Man darf immer nur 1 Pfd. Früchte auf einmal kochen, sonst verdampft in der kurzen Kochzeit zu wenig Wasser und die Beeren halten sich nicht. Während des Erkaltens rührt man die Beeren ab und zu mit einem silbernen Löffel durcheinander, damit Saft und Beeren gut vermischt sind.

6. Dreifrucht.

Dieses Eingemachte bereitet man aus schwarzen Kirschen, Himbeeren und Johannisbeeren. Die Früchte werden zu gleichen Teilen verwendet. Auf 1 Pfund Früchte nimmt man ¾ Pfd. Zucker. Dieser wird mit wenig Wasser klar gekocht, dann gibt man die gewaschenen, entstielten und entsteinten Kirschen und nach ¼ Stunde die verlesenen, gewaschenen, entstielten Beeren zu und kocht die Früchte weich. Hierauf nimmt man sie mit einem Schaumlöffel heraus und kocht den Saft dick ein. Zuletzt gibt man die Früchte noch einmal zu, läßt sie noch kurze Zeit kochen und füllt sie in die vorbereiteten Gläser; man bindet sie erst nach dem Erkalten zu.

7. Zwetschgenmus (Latwerge).

6 Pfund gut ausgereifte, gewaschene, entsteinte Früchte werden mit 1 Pfd. Grießzucker, 3 grünen Nüssen, einem Stück Zimt und einem Stern Anis solange gekocht, bis die Masse dick ist. Man füllt dann das Mus in saubere Steinzeugtöpfe und stellt diese so lange in den wenig warmen Backofen, bis sich oben eine Kruste gebildet hat. Nach Belieben kann man die Zwetschgen ohne Zucker einkochen. In diesem Falle braucht das Mus etwa 12 Stunden Kochzeit.

8. Quittenmarmelade.

Dazu verwendet man meistens den Rückstand, den es bei der Geleebereitung gibt. Die abgetropften, leicht ausgedrückten Früchte werden nochmals erhitzt und durch ein feuchtes Haarsieb getrieben. Auf 1 Pfd. Mark gibt man ½ Pfd. Grießzucker und kocht die Marmelade, bis sie dickflüssig ist. Nach dem Einfüllen und Erkalten bindet man die Gefäße zu. Quittenmarmelade hält sich nicht lange. Man kann sie haltbar machen, wenn man die zugebundenen Gläser noch 20 Minuten vom Kochen ab eindünstet; siehe Nr. 2b, Seite 190.

9. Holundermarmelade.

Gut reife Beeren werden gewaschen, abgezupft und zerdrückt. Die zerdrückten Beeren läßt man an einem kühlen Orte unter täglichem Umrühren 4 bis 5 Tage gut zugedeckt weich werden. Man treibt sie dann durch ein Sieb und kocht das dadurch erhaltene Mark dick ein, wobei man auf 1 Pfd. Frucht 300 g Zucker gibt. Die in Gläser gefüllte Marmelade wird nach dem Erkalten zugebunden.

10. Aprikosen- oder Pfirsichmarmelade.

Es lassen sich hierzu die kleineren und minderwertigen Früchte verwenden. Diese werden ausgesteint, mit wenig Wasser weich gekocht und gut verrührt. Mit 1 Pfd. Mark werden 350 g Zucker etwa eine halbe Stunde gekocht, bis die Marmelade ziemlich dick ist. Sie wird in geschwefelte Gläser gefüllt, nach dem Erkalten gut zugebunden und kühl aufbewahrt. Aprikosen- und Pfirsichmarmelade schimmeln leicht. Man verfährt daher wie bei Quittenmarmelade Nr. 8.

11. Marmelade von Rhabarber mit Gelbrüben.

1 Pfd. abgeschabte Gelbrüben, 1 Pfd. geschälter Rhabarber, Saft und Schale von 1—2 Orangen oder Zitronen, 2 Pfd. Zucker.

Die geputzten Gelbrüben schneidet man in Stücke, kocht sie mit wenig Wasser weich und läßt sie durch die Fleischhackmaschine laufen. Der geschälte, in ganz kleine Stücke geschnittene Rhabarber wird mit wenig Wasser weichgekocht und gut verrührt. Nun gibt man den Gelbrübenbrei sowie den Zucker zu und kocht die Marmelade unter öfterem Umrühren auf starkem Feuer dick ein. Wenn die Masse dick geworden ist und schwer vom Löffel läuft, gibt man das Abgeriebene der Orangen oder Zitronen, sowie den Saft derselben zu und kocht die Marmelade noch 5 Min. Noch heiß füllt man sie in erwärmte, geschwefelte Gläser und bindet diese nach dem Erkalten gut zu.

12. Hägenmark.

Gute reife Hagenbutten werden von Blüte und Stiel befreit, mit so viel Wasser, daß sie gerade bedeckt sind, weichgekocht und zuerst durch ein grobes, dann durch ein feines Haarsieb getrieben. Hierauf kocht man 1 Pfund Mark mit ¾ Pfund Zucker solange, bis es schön dick ist. Man füllt es heiß in reine Gläser und bindet diese mit Pergamentpapier gut zu. O d e r: Die Hagebutten werden von Blüte und Stiel befreit, halbiert und die Kernchen herausgeschabt. An einem kühlen Orte läßt

man sie unter täglichem Umrühren gut weich werden (4 bis 5 Tage). Man feuchtet sie mit etwas Wein an. Dann treibt man die Hagebutten durch ein feines Sieb, gibt zu 1 Pfund Mark 1 Pfund Grießzucker oder geläuterten Zucker und rührt dies etwa 1 Stunde. Man kann Mark und Zucker auch in einer Messingpfanne einmal aufkochen. In letzterem Falle dunkelt das Hägenmark etwas nach.

13. Äpfel- oder Quittengelee.

Unreife oder reife Äpfel werden gewaschen oder reife Quitten abgerieben, von Blüte und Stiel befreit, in Schnitze geteilt und mit dem Kerngehäuse in einen unbeschädigten Email- oder Aluminiumtopf gegeben. Man übergießt sie mit soviel Wasser, daß die Schnitze vollständig damit bedeckt sind und läßt sie zugedeckt auf der Seite des Herdes 3 bis 4 Stunden mehr ziehen als kochen. Bei reifen Äpfeln muß Zitrone zugefügt werden. Man befestigt die vier Ecken einer alten Serviette an den vier Beinen eines umgestürzten Stuhles, gießt die weichgekochten Schnitze (sie sind weich, wenn man mit einem Strohhalm gut durchstechen kann) in die ausgespannte Serviette und läßt den Saft in eine darunter gestellte Schüssel ablaufen. Man drückt die Schnitze noch etwas aus, damit genug Leimstoffe dazu kommen. Auf ½ Liter Saft nimmt man 1 Pfund Zucker. Man kocht das Gelee auf starkem Feuer 20 bis höchstens 25 Minuten. Wenn man einen Tropfen auf einen Teller gibt, muß er stehen bleiben und fest werden. Das nun fertige Gelee wird abgeschäumt, dann sofort in warme Gläser gefüllt und nach dem Erkalten mit Pergamentpapier zugebunden.

14. Himbeer- oder Johannisbeergelee.

Um ein schmackhaftes Gelee zu bekommen, verwendet man halb Johannis-, halb Himbeeren. Die Johannisbeeren werden gewaschen und entstielt, die Himbeeren verlesen. Man zerdrückt sie und stellt sie in einer Messingpfanne aufs Feuer. Sobald sie weich sind, schüttet man sie wie bei Apfelgelee auf eine ausgespannte Serviette oder ein Siebtuch und fängt den Saft auf. Zuletzt drückt man die Beeren noch leicht aus, sonst bleiben die Leimstoffe in den Beeren zurück. Auf ½ Liter Saft nimmt man 1 Pfund Zucker, gibt beides in die Messingpfanne und läßt das Gelee vom Kochen ab auf starkem Feuer 8—10 Min. kochen, zieht es auf die Seite, schäumt es sorgfältig ab und füllt es sofort in vorgewärmte kleine Gläser. Nachdem es kalt geworden ist, bindet man die Gläser zu.

15. Johannisbeergelee roh.

Schöne großfrüchtige Johannisbeeren wäscht man, zupft sie ab und zerstampft sie gut. Man gibt den Brei in eine ältere Serviette, die man vorher gut gewässert hat, und drückt die Beeren fest aus. Nun mißt man den Saft in die Messingpfanne (auf 1 Liter Saft nimmt man 2 Pfund Grießzucker), stellt den Saft auf mäßiges Feuer und streut unter beständigem Rühren den Zucker langsam hinein. Wenn der Saft ans Kochen kommt, was 1/2 Stunde dauern soll, zieht man die Pfanne auf die Seite des Herdes, läßt das Gelee 15 Minuten ruhig stehen, nimmt dann die Haut sorgfältig herunter und füllt das Gelee in kleine Gläser. Man stellt diese mit einem Tuch bedeckt an einen kühlen Ort und bindet sie, wenn das Gelee steif geworden ist, zu. Es kann 1—2 Tage dauern. Man soll immer nur 1 l Saft auf ein Mal verarbeiten.

Der für Gelee gewonnene Saft muß sofort verarbeitet werden, da er sonst in Gärung gerät und nicht mehr geliert.

16. Fruchtsaft (empfehlenswertester).

Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Holunderbeeren werden mit Vorliebe zu Saft verarbeitet. — Zu einem Pfund Beeren nimmt man 200 g Zucker.

Ein Siebtuch wird in einen Salatseiher gelegt und eine Schüssel darunter gestellt. Man gibt die vorbereiteten Beeren lagenweise mit dem Zucker in das Tuch, die letzte Lage müssen Beeren sein. — Nun stellt man in einen ganz gründlich gereinigten Weckapparat oder Waschtopf umgestürzt ein sauberes Blechschüsselchen, gibt etwa 2 Liter Wasser in den Topf und stellt auf das Blechschüsselchen eine Steingutschüssel zum Auffangen des Saftes. Den Deckel des Topfes deckt man auf die Beeren und bindet die vier Zipfel des Siebtuches darüber zusammen, sodaß unten am Deckel der Beutel mit Beeren hängt. Diesen Beutel hängt man in den Topf. Der Deckel muß fest abschließen. Nun stellt man den Topf auf das Feuer und läßt das Wasser vom Kochen ab 1—1 1/2 Stunde kochen. Der aufsteigende Dampf umzieht die Früchte und bringt sie zum Platzen. Dadurch tritt der Saft aus, löst den Zucker auf und läuft durch das Tuch in die darunter stehende Schüssel. Nach 1/2 Stunde Kochzeit kann man die Zipfel des Siebtuches etwas fester anziehen, damit der Beutel nicht in den Saft hängt.

Nach ungefähr 1 1/2 Stunden Kochzeit hebt man den Topf ganz behutsam auf die Seite des Herdes und läßt ihn noch unge-

fähr 1 Stunde ruhig stehen. Dann nimmt man den Deckel mit den Beeren weg, rührt den Saft um, füllt ihn sofort in sauber geputzte Flaschen und verkorkt sie gleich mit gebrühten Korken. Die Korke werden noch in flüssigen Siegellack getaucht. Der Saft wird kühl aufbewahrt. — Wenn der Saft beim Einfüllen nicht mehr dampft, dann sollte man ihn in den verkorkten Flaschen nochmals erhitzen. Siehe Nr. 2.

17. Birnen in Essig und Zucker.

Hierzu eignen sich am besten Gaishirtle, Bergamotten und Bestebirnen.

Für 3 Pfund geschälte Birnen läutert man in ¼ Liter Wasser und ¼ Liter Weinessig 1 Pfund Zucker und kocht die Birnen mit 5 g ganzem Zimt und 10 Nelken nach und nach so lange, bis sie sich mit einem Hölzchen gut durchstechen lassen. Man legt sie dann in einen Steinzeugtopf oder in ein Glas, kocht die Flüssigkeit noch etwas ein und gießt sie über die Birnen. Nach dem Erkalten bindet man die Gefäße mit Pergamentpapier oder Schweinsblase gut zu.

18. Essigzwetschgen.

4 Pfund Zwetschgen, 2 Pfund Hutzucker, $^1/_2$ Liter guter Weinessig, ¼ Liter Wasser, 10 g ganzer Zimt, 5 g Nelken.

Auserlesene Früchte werden abgerieben, mit einem Hölzchen gestupft und mit dem gekochten, erkalteten Essig übergossen. Am nächsten Tag schüttet man den Essig ab, läutert den Zucker in ¼ Liter Wasser, läßt den Essig damit aufkochen und gibt ihn warm über die Zwetschgen. Am dritten Tag wird der Essig mit Zimt und Nelken abermals aufgekocht und heiß über die in einen Steinzeugtopf gefüllten Zwetschgen gegeben. Nach dem Erkalten bindet man den Topf mit starkem Papier zu.

19. Kirschen oder Zwetschgen in Essig und Zucker.

4 Pfund gewaschene Kirschen, an denen man den Stiel zur Hälfte abgeschnitten hat, oder wie zu Nr. 18 vorbereitete Zwetschgen werden 24 Stunden in nicht zu scharfen Weinessig gelegt und dieser dann abgegossen. Man läutert 2 Pfd. Zucker mit $^1/_2$ l Wasser und gibt die erkaltete Flüssigkeit über die Früchte. Am dritten Tag gibt man der kochenden Flüssigkeit die Früchte sowie 10 g ganzen Zimt und einige Nelken zu, läßt sie einmal aufkochen, füllt sie in Gläser und verschließt die Gefäße nach dem Erkalten. Der abgeschüttete Essig kann zu Salatessig verwendet werden.

20. Sauerkirschen.

Reife Sauerkirschen werden nach dem Waschen entstielt und entsteint. Man wiegt sie, läßt sie in einer gut glasierten Schüssel mit Weinessig halb bedeckt 24 Stunden unter mehrmaligem Wenden stehen. Am 2. Tag schüttet man die Kirschen auf den Seiher und läßt den Essig abtropfen, er wird zu Salat verwendet. Man gibt die Kirschen mit gleichviel Zucker vermischt in die Schüssel zurück und läßt sie an einem warmen Ort oder an der Sonne mit einem Tuch bedeckt stehen, bis sich der Zucker aufgelöst hat (3—4 Tage). Durch tägliches Umwenden der Kirschen trägt man zum rascheren Auflösen des Zuckers bei. Man füllt die Kirschen mit ganzem Zimt und einigen Sternen Anis in Steinzeugtöpfe, bindet diese mit Packpapier fest zu und hebt sie an einem trockenen kühlen Ort auf.

Die Kirschen sind eine vorzügliche Beigabe zu Ochsenfleisch, Rahmkartoffeln, gerösteten Kartoffeln.

21. Süße Gurken oder Kürbisse.

Große feste Gurken werden geschält, von den Kernen befreit, in fingerlange, fingerbreite Stücke geschnitten und gewogen. In einer Schüssel übergießt man sie mit so viel nicht zu scharfem Weinessig, daß sie beinahe davon bedeckt sind, und stellt sie zugedeckt an einen kühlen Ort. Am andern Tag wird der Essig abgeschüttet, aufgekocht und heiß über die Gurken gegossen. Nach 24 Stunden wird in dem wieder abgeschütteten Essig halb soviel Zucker wie die Gurken wiegen geläutert. Nach dem Abschäumen gibt man die Gurkenschnitze und etwas ganzen Zimt und weißen Ingwer zu und kocht sie, bis sie durchscheinen, aber noch fest sind. Dann nimmt man sie heraus, kocht den Essig etwas ein, gießt ihn über die eingefüllten Gurken und bindet die Gefäße nach dem Erkalten zu.

22. Preiselbeeren.

1½ Liter Beeren stellt man mit einem Glas Rot- oder Weißwein auf schwaches Feuer. Wenn sie anfangen zu kochen, fügt man 1 Pfd. Zucker zu und läßt sie eine halbe Stunde langsam kochen. Sie werden in Gläser oder Steinzeugtöpfe eingefüllt und zugebunden. Man kann auch etwas ganzen Zimt zugeben.

23. Quittenpaste.

Die bei der Herstellung von Quittengelee übrigbleibenden Schnitze werden nochmals erhitzt und durch ein feines Sieb gestrichen. Auf 1 Pfund Quittenmark nimmt man 300 g Zucker und kocht dies unter stetem Rühren bis die Masse dick

vom Löffel fällt. Kurz vor dem Fertigwerden gibt man etwas gestoßenen Zimt und zum Rotfärben entweder rote Zuckerfarbe oder etwas gemahlenes Sandelholz zu. Nach Belieben kann man auch noch andere Gewürze wie Anis, Kardamom und gemahlene Nelken beifügen. Das heiße Mark wird fingerdick auf große Oblaten gestrichen, mit Oblaten bedeckt, mit Brettchen leicht beschwert und nach 1—2 Tagen in gleichmäßige vier- oder rechteckige Stückchen geschnitten. Das Mark kann auch in gut gereinigte Schafdärme gefüllt werden, man erhält dann die beliebten Quittenwürste. Man bewahrt die Paste in einer gutschließenden Porzellandose auf.

Auf die gleiche Weise kann man auch Apfelpaste bereiten. Besser werden die Pasten, wenn man den Saft nicht zu Gelee wegnimmt, sondern die ganzen Früchte zu Paste verarbeitet.

Die Pasten sind nahrhaft und erfrischend und deshalb besonders zum Mitnehmen auf Ausflüge geeignet.

Eingemachte Gemüse.

1. Essiggurken.

Frisch gepflückte, kleine, gewaschene Gurken werden, wenn nötig, ausgeschnitten, mit einem Hölzchen gestupft und in einer Schüssel mit reichlich Salz überstreut. Nach 24 Stunden nimmt man sie heraus, reibt sie ab und gießt, nachdem man die nötigen Gewürze (Estragon, Dill, Perlzwiebeln) beigefügt hat, aufgekochten und wieder erkalteten, ja nicht zu scharfen Weinessig darüber. Am zweiten Tag wird der zum Kochen gebrachte Essig heiß über die Gurken gegossen. Man schichtet am dritten Tage die Gurken in Steinzeugtöpfe, legt die Gewürze lagenweise dazwischen, gießt den kochenden Essig darüber und belegt die Gurken der Haltbarkeit wegen mit einigen Stückchen geschältem Meerrettich oder einem Säckchen mit Senfkörnern, beschwert sie mit einem Tellerchen oder Schieferstein und bindet den Topf nach dem Erkalten zu.

2. Salzgurken.

Schlanke, handlange Gurken werden gewaschen und 12 bis 24 Stunden in kaltes Wasser gelegt. Hierauf reibt man sie ab und legt sie mit allerlei Gewürz, wie Dill, Fenchel, Estragon, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Meerrettichstückchen, in einen mit Trauben- oder Weichselkirschblättern ausgelegten Steintopf oder Holzständer. Dann gießt man gekochtes, erkaltetes Salzwasser (1 Liter Wasser, 30 Gramm Salz) darüber, beschwert die Gur-

ken mit einem Schieferstück, Holz- oder Porzellanteller und bewahrt sie in einem luftigen Keller auf. Nach einigen Tagen kann man auch das Wasser noch einmal abgießen, aufkochen und erkaltet wieder über die Gurken geben. Man kann auch dem Wasser etwas Essig beifügen.

3. Bohnen in Flaschen.

Zum Einmachen sind Speck- und Schwertbohnen am geeignetsten. Frisch gepflückte, zarte Bohnen werden gegipfelt, von den Fäden befreit und der Länge nach einigemal durchgeschnitten. Hierauf vermischt man 10 Pfund Bohnen mit 1 Pfund Salz und 1/2 Pfund Zucker und läßt sie über Nacht stehen. Dann werden die Bohnen in gut gereinigte Flaschen oder Mineralwasserkrüge gefüllt und das entstandene Salzwasser darüber gegossen. Die Flaschen werden gut verkorkt und der Kork wird festgebunden. Die Bohnen halten sich ausgezeichnet und sind sehr gut im Geschmack.

4. Salzbohnen.

Die Bohnen werden auf die gleiche Weise vorbereitet wie zu Nr. 3. Man nimmt auf 25 Pfund Bohnen 1 1/2 Pfund Salz. Man drückt die Bohnen wie das Kraut fest in den gut geputzten Ständer oder in einen Steintopf ein und behandelt die Bohnen genau so wie Sauerkraut Nr. 5.

5. Sauerkraut einzumachen.

Zum Einmachen von Sauerkraut rechnet man, wenn man einen kalten Keller hat, 3/4—1 % Salz = 3/4—1 Pfund auf den Zentner Kraut. Ist der Keller warm, dann muß man 1 1/2 Pfd. Salz auf einen Zentner nehmen. Außerdem läßt man auf einen Zentner Kraut gleich 1 Pfund schöne saftige Zwiebeln mithobeln. Manche Leute geben auch gerne etwas Kümmel oder einige Wacholderbeeren zwischen das Kraut.

Der Krautständer soll immer aus Eichenholz sein, weil dieses viel dichter ist als Tannenholz und daher die Brühe des Krautes nicht so leicht verdunstet. Für kleinere Familien genügt ein Steinzeugtopf, dieser ist wegen seiner Dichtigkeit selbst dem Eichenholzständer vorzuziehen. Neue Eichenholzständer muß man, um die Gerbsäure zu entfernen, vor dem erstmaligen Gebrauch 8 Tage wässern (täglich Wasser erneuern) und dann zweimal ausbrühen und nachschwenken.

Feste Weißkrautköpfe, am besten Spitzköpfe, läßt man in einem dunklen Keller etwa 5—8 Tage lagern, damit das Kraut schön weiß wird. Dann werden die Krautköpfe von den äußeren

Blättern und dem Strunk befreit und fein gehobelt. Die Strünke hebt man auf, das gibt ein gutes Gemüse. Dann legt man den schon mehrere Tage zuvor geputzten, gewässerten, gut ausgebrühten Krautständer oder für kleinere Mengen einen gut geputzten Steinzeugtopf mit Krautblättern aus, streut Salz darauf und gibt eine Lage Kraut hinein. Nachdem man das Kraut mit beiden Fäusten fest eingedrückt hat, kommt wieder etwas Salz und eine Lage Kraut und so fort, bis der Ständer beinahe voll ist. Die Brühe muß über dem Kraut stehen. Nun legt man oben darauf wieder einige große Krautblätter, dann ein oder mehrere in die Öffnung passende Brettchen und zum Beschweren des Krautes einen großen Stein. Das Kraut macht nun eine milchsaure Gärung durch, die in etwa 14 Tagen beendet ist. Durch die Gärung hat sich auf dem Kraut ein dicker Schleim gebildet, der entfernt werden muß. Zu diesem Zweck nimmt man den Stein und die Brettchen herunter und wäscht und bürstet sie mehrmals sauber ab. Nach ungefähr 1 Stunde hat sich das Kraut etwas gelockert und die Brühe ist eingezogen. Nun nimmt man die obenaufgedeckten Krautblätter mit dem Schleim vorsichtig herunter, wäscht den Ständer innen sauber aus, deckt ein weißes Tuch auf das Kraut und legt Bretter und Stein wieder darauf. — Diese Reinigung muß vorgenommen werden, so oft man Kraut holt, mindestens aber einmal wöchentlich. Beim Herausnehmen des Krautes muß die Oberfläche stets glatt bleiben, da sonst das Kraut leicht weich und schmierig wird. Die Brühe muß stets fingerbreit über dem Kraut stehen, sonst wird es ebenfalls weich.

6. Weiße Rüben.

Schöne gleichmäßige, dünnschalige Rüben werden gründlich gewaschen und wie das Kraut fein gehobelt.

Man macht die Rüben auf die gleiche Weise wie das Kraut ein, streut aber meist mit dem Salz etwas Kümmel dazwischen.

7. Rotrüben.

Zutaten: 3 Pfd. Rotrüben, Abkochwasser. Zum Einmachen: 1 große Tasse verdünnter Essig, 1 Kaffeel. Salz, 1 Zwiebel, etwa 10 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, einige Korianderkörner, 1 Eßl. Zucker.

Man verwendet mittelgroße, runde Rotrüben, entfernt die Blätter, läßt aber die Blattstiele halbfingerlang stehen, damit der Saft nicht ausläuft. Dann wäscht man die Rotrüben, stellt sie wie Schalenkartoffeln auf und kocht sie weich. Hierauf schüttet

man sie ab, gießt kaltes Wasser daran und schält sie sofort. Nachdem die Rüben geblättelt sind, macht man sie mit den angegebenen Zutaten als Salat an. Man kann den Rotrübensalat in einem Steinzeugtopf an kühlem Ort 2—3 Wochen aufbewahren. Man legt auf die Rotrüben einen Teller, damit die Brühe über den Rüben steht und deckt den Topf mit einem Holzbrett zu. Sehr empfehlenswert ist das Sterilisieren von Rotrübensalat. Man läßt die Gläser vom Kochen ab 25 Min. kochen. (100° C.)

8. Tomatenmark.

Reife Tomaten werden sauber gewaschen, von Stiel und Blüte befreit, in Stücke geteilt und ohne Wasserzugabe weichgekocht. Man treibt das Ganze durch ein Haarsieb, dickt das Mark durch längeres Kochen noch gut ein und füllt es heiß in geschwefelte Flaschen, die man sofort zukorkt. Der Kork wird nach dem Erkalten des Flascheninhaltes noch mit flüssigem Paraffin oder Lack überzogen.

Wird das Mark in Weckflaschen oder -gläser gefüllt, so ist ein nochmaliges Erhitzen im Wasserbad, ¼ Stunde bei 80° C, nötig. — Der Rückstand der Tomaten wird im Backofen getrocknet und mit den übrigen getrockneten Gemüseabfällen als Suppenwürze für den Winter aufbewahrt.

Käsebereitung.

Weißer Käse. Siehe Seite 16.

Handkäse. Siehe Seite 16.

Kochkäse.

Man stellt eine beliebige Menge Magermilch in flacher, irdener Schüssel oder in einem Milchtopf zum Sauerwerden auf. Im Winter erwärmt man die Milch auf 20° C und stellt sie in einen warmen Raum (Küche). Nach 24—36 Stunden ist die Milch dick; man stellt nun das Gefäß in ein Wasserbad und erwärmt die Milch auf 38° C. Nach einigen Minuten wird die Milch durch Kreuz- und Querfahren mit einem Holzmesser oder Kochlöffel allmählich in haselnußgroße Stücke zerteilt und gleichzeitig das Äußere nach innen und das Obere nach unten gebracht, sodaß die Erwärmung der Milch möglichst gleichmäßig erfolgt. Um den Käsestoff, nun Quark genannt, von der Molke zu trennen, schöpft man das Ganze auf ein mit einem Tüchlein

belegtes Sieb (Salatseiher, Haarsieb). Durch nachfolgendes Beschweren mit Brettchen und Gewichten preßt man die Molke vollends ab.

Der Quark wird durch die Fleischhackmaschine getrieben, in der Schüssel flach ausgebreitet und 2—3 Tage in einem warmen Raum (Küche) zum Reifen hingestellt. Der Quark wird täglich umgewendet. Er ist recht zur Weiterverarbeitung, wenn er gelblich, glasig geworden ist, Käsegeruch und faden (nicht sauren) Geschmack aufweist.

Man rechnet auf ein Pfund Käse 50—100 g Butter oder Pflanzenfett, 10 g Salz und 1 kleine Tasse Milch (Wasser). Man läßt das Fett in einem gut glasierten Emailtopf zergehen, gibt den Käse zu und läßt ihn unter ständigem Rühren auf schwachem Feuer langsam bis an das Kochen kommen. Wenn der Käse glatt gerührt ist, gibt man die Milch zu. Der Käse soll während des Rührens wie ein dicklicher Butterbeiguß, nach dem Erkalten wie Streichkäse sein. Man läßt den Käse unter Rühren erkalten und füllt ihn in ein Porzellan- oder Glasgefäß. Er ist frisch genossen am schmackhaftesten.

Rahmkäse.

Man gibt in frische, auf 30° C erwärmte Vollmilch zu je 1 l Milch 2 Tropfen Labessenz unter Umrühren, deckt die Milch zu, damit sie annähernd die Temperatur behält und läßt sie ruhig stehen. Nach 3—4 Stunden ist die Milch dick, sie wird Bruch genannt. Man prüft den Bruch mit dem Finger, er soll sich über dem Finger glatt teilen, die Molke sich klar abscheiden. Der Bruch wird nicht zerkleinert. Die oberste Schicht wird mit flachem Schöpflöffel nach der Mitte zu umgelegt, damit der Rahm eingeschlossen wird. Man schöpft den Bruch sorgfältig in flachen Schichten auf ein mit einem Tuch belegtes Sieb, befördert durch Heben des Tuches vom Rande her das Ablaufen der Molke. Ist sie ziemlich abgelaufen, dann schöpft man den Bruch in eine Käseform (durchlöcherte Holzform, verzinnte Blechform) oder in einen Seiher oder in ein Haarsieb. Nach 4 Stunden ist die Molke vollends abgetropft, nun stürzt man den Käse vorsichtig auf ein Brettchen, läßt aber die Form darübergestülpt.

Am 2. Tag wird die Form entfernt, der Käse auf eine Strohmatte gelegt und gesalzen. Man rechnet 2—3 % Salz, bestreicht damit die Oberseite und die Seiten mit der Hälfte des Salzes und wiederholt dasselbe am 3. Tag, nachdem man den Käse gewendet hat.

Nun ist der Käse kühl (16° C), luftig, bei täglichem Wenden auf frische Matte zu lagern. Nach 8 Tagen genügt es, den Käse alle 2—3 Tage zu wenden. Scheint der Käse zu trocken, so wird er mit einem in Salzwasser angefeuchtetem Tüchlein zeitweise bedeckt. Der Rahmkäse kann frisch oder nach 3—4-wöchigem Reifen gegessen werden.

Die Krankenkost.

Kranke dürfen nur leichtverdauliche Speisen bekommen, die in den meisten Fällen vom Arzt vorgeschrieben werden. Ausgeschlossen von der Krankenkost sind alle fetten Speisen, ebenso in Fett gebackene Küchlein und dergleichen, Hülsenfrüchte, Kohlarten (Weiß-, Rotkraut, Wirsing, Winter-Rosenkohl). Alle Zutaten zur Krankenkost müssen tadellos sein. Das Beste ist für den Kranken gerade gut genug. Von großer Bedeutung sind für manche Kranken, Rohgemüse, rohe Gemüse- und Obstsäfte.

Zum Schmälzen der Speisen sollte nur Butter oder Pflanzenfett verwendet werden. Zum Würzen kommt außer Salz höchstens Zitrone oder etwas Wein in Frage.

Da die Kranken gewöhnlich an Appetitlosigkeit leiden, muß die Hausfrau alles beachten, wodurch die Eßlust angeregt wird. Z. B. muß

1. das Essen sehr sorgfältig gekocht werden, damit es recht schön aussieht.
2. muß man nur kleine Mengen geben und diese auf schönem passendem Geschirr anrichten.
3. muß man, so gut es geht, Abwechslung in die Speisen bringen und, wenn es sich mit der Krankheit verträgt, öfter die Lieblingsspeisen des Kranken zubereiten.
4. muß man den Kranken recht freundlich und liebevoll zum Essen ermuntern.
5. darf man nie Speisereste im Krankenzimmer stehen lassen.
6. muß man das Essen pünktlich zu den bestimmten Zeiten bringen und dem Kranken vorher die Hände waschen und ihn bequem im Bett zurecht setzen.

Die vom Arzt am häufigsten vorgeschriebenen Diätgruppen sind:

1. **Flüssige Kost**
2. **Breikost**
3. **Weiße oder weiche Kost.**

Flüssige Kost umfaßt: Milchgetränke, Schleimsuppen, Tee mit Zusatz von Milch, Eiern oder Nährmitteln, Fleischgelee, manchmal auch Fleischsaft. Erfrischende Getränke. Rohe Obst- und Gemüsesäfte.

Breikost: Milch, Suppen, Eierspeisen, Breie aus Getreide, manchmal auch aus Gemüse und Fleisch, Fleischgelee, Creme.

Weiche oder weiße Kost: Suppen, weißes Fleisch wie Geflügel (Huhn, Taube), fettarme Fische, Kalbfleisch, Brieschen, Hirn, weiße Gemüse, sowie junge Gelbrüben, junge Erbsen und Bohnen, Auflauf, Pudding, Creme, Spinat, Mehlspeisen (Spätzle, Nudeln, Makkaroni), Rohgemüse, Gemüse- und Obstsäfte.

Milchgetränke.

Die wertvollste Nahrung für Kranke ist die Milch. Man verwendet am besten Kindermilch. Sie muß aber, damit sie vollständig keimfrei ist, abgekocht werden. Da die Milch durch Einwirkung der Magensäure in Käsestoff verwandelt wird, darf sie nur schluckweise getrunken werden, sonst ballt sie sich im Magen zusammen. Gut ist es, wenn der Kranke etwas gebähtes Weißbrot oder Kekes dazu ißt. Für einen sehr empfindlichen Magen gibt man die Milch wie bei kleinen Kindern mit etwas Wasser oder Schleim vermischt.

1. Das Kochen der Milch.

Die Milch wird in einem eigens dazu bestimmten Töpfchen abgekocht und zwar immer nur soviel, wie der Kranke auf einmal trinkt. Man spült das Töpfchen mit Wasser aus, gibt die Milch hinein und bringt sie unter stetem Schlagen mit einer Gabel rasch zum Kochen. Dadurch wird die Bildung einer Haut verhütet.

2. Milch mit Kognak.

Zutaten: $^1/_4$ Liter Milch, 1 Kaffeel. Kognak.

Der Kognak wird in die Tasse gegeben und unter stetem Rühren die warme oder kalte Milch beigefügt.

3. Milch mit Kognak und Eigelb.

Zutaten: $^1/_8$ Liter gekochte Milch, 2 Eigelb, 1 gestrichener Eßl. Zucker, 1 Eßl. Kognak.

Alle Zutaten gibt man in ein kleines hohes Töpfchen, stellt dieses in kochendes Wasser und schlägt die Masse, bis sie ans Kochen kommt.

4. Milch mit Haferkakao.

Zutaten: ¼ Liter Milch, wenig Wasser, 1 gestrichener Eßlöffel Haferkakao.

Der Haferkakao wird mit wenig kaltem Wasser glatt angerührt. Man läßt ihn in die kochende Milch einlaufen und unter Rühren 2 Min. kochen. Wenn nötig gibt man noch etwas Zucker zu.

5. Milch mit Fruchtsaft (Seite 150).

Warme Getränke.

1. Glühwein (gegen Durchfall und bei Erkältungen).

Zutaten: ¼ Liter guter Rotwein, 1 Eßl. Zucker, 1 Nelke, 1 Stück Zimt.

Der Wein wird mit den Zutaten bis ans Kochen gebracht, durch ein Sieb gegossen und heiß getrunken.

2. Heißes Zitronenwasser (gegen Erkältung).

Zutaten: ¼ Liter kochendes Wasser, 2 Eßl. Zucker, Saft einer Zitrone.

Der Zitronensaft wird mit Zucker und dem kochenden Wasser vermischt. Das Zitronenwasser muß so heiß wie möglich getrunken werden.

Dieselben Zutaten werden für kaltes Zitronenwasser verwendet. Dieses wirkt durst- und fieberstillend.

Kalte Getränke.

Nährend und darmschonend.

1. Eiweißwasser.

Zutaten: ⅛ Liter Wasser, 1 ganz frisches Eiweiß.

Das Wasser wird mit dem Eiweiß 10 Min. lang tüchtig geschlagen, dann durch ein Tuch gegossen. — Nach Bestimmung des Arztes kann es durch Zugabe von Zucker, etwas Fruchtsaft oder Rotwein wohlschmeckend gemacht werden.

2. Reisschleim.

Zutaten: 1 Liter Wasser, 50 g Reis.

Der Reis wird zweimal gebrüht, mit 1 Liter Wasser aufgestellt und langsam 1 Stunde gekocht. Dann schüttet man ihn durch ein Sieb und stellt das Schleimwasser kalt.

Man kann etwas Fruchtsaft zugeben.

3. Gerstenschleim.

Zutaten: 1 Liter Wasser, 50 g Gerste.

Die gewaschene Gerste stellt man mit 1 Liter kaltem Wasser in einem irdenen Töpfchen auf und läßt sie langsam 1—1½ Stunde kochen. Dann gießt man den Schleim durch ein Haarsieb und stellt ihn kalt. Man kann ihn ebenfalls wie Reisschleim mit Fruchtsaft wohlschmeckender machen.

Anstatt Gerste kann auch Hafergrütze verwendet werden.

4. Apfelwasser.

Zutaten: 3 schöne, wohlschmeckende Äpfel, ½ Liter Wasser.

Die Äpfel werden gewaschen, von Blüte, Stiel und den Kernen befreit, mit Wasser aufgestellt und auf der Seite des Herdes ½ Stunde langsam gekocht. Man läßt das Wasser durch ein Sieb oder Tuch abfließen, vermischt es wenn nötig mit etwas Zucker und stellt es kalt.

Tee.

1. Brusttee.

Zutaten: 2 Eßl. Brusttee, ½ l Wasser, 25 g brauner Kandiszucker.

Tee, Wasser und Zucker stellt man in einem gut schließenden Töpfchen auf und läßt ihn langsam ½ Std. kochen.

2. Pfefferminztee.

(Gegen Magen- und Leibschmerzen.)

3. Wermuttee.

(Gegen Magenschmerzen.)

4. Flieder- oder Holundertee.

(Zum Schwitzen.)

5. Lindenblütentee.

(Zum Schwitzen.)

Für jeden Tee verwendet man zu einem gehäuften Eßlöffel Blätter oder Blüten ¼ l Wasser. — Der Tee wird in ein erwärmtes Töpfchen gegeben, mit kochendem Wasser überbrüht, gut zugedeckt und nach etwa 5 Minuten abgegossen.

6. Fencheltee.

(Für Säuglinge zur Beruhigung.)

Eier in leichtverdaulicher Form.

1. Geschlagenes Ei oder Eigelb.

Zutaten: 1 Ei oder 1 Eigelb, 1 Prise Salz oder 1 Eßl. Zucker.

Ein ganz frisches Ei oder Eigelb wird mit Salz oder Zucker 10 Min. tüchtig geschlagen und in ein Glas gegeben.

Der Geschmack kann durch Zugabe von etwas Wein, Kognak, Tee oder Zitronensaft verändert werden.

2. Eierwein.

Zutaten: ¼ l Wein, 1 ganzes Ei oder 1 Eigelb, 2 gestrichene Eßl. Zucker, einige Tropfen Zitronensaft.

Alle Zutaten werden in einem Töpfchen auf dem Feuer mit dem Schneebesen geschlagen, bis der Wein ans Kochen kommt.

Der Wein wird bei Erkältungen heiß, im andern Fall abgekühlt gereicht.

3. Weiche Eier.

Ein ganzes frisches Ei wird in lauwarmem Wasser erwärmt, dann in kochendes Wasser gegeben und vom Kochen ab 2 Minuten gekocht. Dann gibt man den Inhalt in eine erwärmte Tasse und verrührt das Ei mit 1 Prise Salz.

4. Wachsweiche Eier.

Hierzu wird das Ei vom Kochen ab 4 Minuten gekocht. (Wachsweiche Eier sind nicht ganz so leichtverdaulich wie weiche Eier).

5. Ei mit Fleischbrühe.

Zutaten: 1 frisches Ei, ⅛ Liter kräftige, entfettete Fleischbrühe.

Das Ei wird 5 Minuten mit einer Gabel geschlagen, dann fügt man unter stetem Rühren die heiße Fleischbrühe zu. Es ist besonders darauf zu achten, daß das Ei ja nicht gerinnt.

6. Eierpudding.

Zutaten: 1 Ei, 1 gestrichener Eßl. Zucker, ⅛ Liter Milch, 1 Prise Salz, zum Bräunen 2 Eßl. Zucker.

Die Zutaten werden tüchtig miteinander verrührt. Dann röstet man in einem Pfännchen 2 Eßl. Zucker hellbraun, gibt denselben in eine Tasse und läßt ihn darin herumfließen. Hierauf gibt man die Eiermilch hinein; es darf nicht mehr darin gerührt werden. Man läßt den Pudding 1 Stunde in siedendem, nicht strudelndem Wasser stehen und gibt ihn warm oder kalt

zu Tisch. Wenn der Pudding kocht, wird er großporig und schmeckt rauh. Er darf erst kurz vor Gebrauch gestürzt werden. Man kann den Pudding auch ohne Zucker bereiten.

7. Aufgezogener Pfannkuchen.

Zutaten: 2 Eier, 2 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Mehl besser Mondamin, 1 Prise Salz, 1/2 Eßl. Milch.

Eigelb und Zucker schlägt man 10 Min. mit einer Gabel schaumig, dann mischt man das gesiebte Mehl, 1 Prise Salz, Milch und den steifen Eierschnee darunter, bestreicht eine Stielpfanne mit Butter, gibt die Masse hinein und läßt sie im heißen Backofen 10—15 Min. aufziehen.

Suppen.

1. Rahmsuppe.

Zutaten: 1/2 Brötchen, 1/8 Liter Milch, 1 Prise Salz, 1—2 Eßl. süßer Rahm.

Zubereitung: siehe Nr. 11, Seite 69.

2. Milchsuppe mit Grieß, Sago oder Nudeln.

Zutaten: 3/8 Liter Milch, 1 gestrichener Eßl. Grieß, Sago oder Nudeln, 1 Prise Salz.

Die Milch macht man kochend und läßt dann unter beständigem Rühren Grieß, Sago oder Nudeln hineinlaufen. Man salzt die Suppe und kocht sie 15 Min. — Für Kinder kann man noch ½ Kaffeel. Zucker zugeben.

3. Milchsuppe mit Mondamin.

Zutaten: 3/8 Liter Milch, 1 Eßl. Mondamin, 1 Prise Salz, 2 Eßl. süßer Rahm.

¼ Liter Milch macht man kochend. Inzwischen rührt man das Mondamin mit 1/8 Liter Milch an und läßt dies unter Rühren in die kochende Milch einlaufen. Man gibt Salz zu und kocht die Suppe unter Rühren etwa 5 Min. Beim Anrichten gibt man den süßen Rahm zu.

4. Mehlsuppe von Weizen- oder Roggenmehl.

Zutaten: reichlich 3/8 Liter Wasser, 1 gestrichener Eßl. Mehl, nußgroß Butter, Salz.

3/8 Liter Wasser läßt man mit dem Salz kochend werden. Dann rührt man das Mehl mit wenig kaltem Wasser an und läßt das Teiglein unter Rühren in das kochende Wasser ein-

laufen. Man läßt die Suppe langsam $^1/_2$ Stunde kochen. Beim Anrichten gibt man die Butter zu. Man kann die Suppe mit $^1/_2$ Eigelb abrühren.

5. Buttermehlsuppe.

Zutaten: nußgroß Butter, $1^1/_2$ Eßl. Mehl, 3/8 Liter Abkochwasser von Kalbfleisch, Hirn, Brieschen, Huhn oder Spargel, ½ Eigelb.

Die Butter läßt man zergehen, gibt das Mehl zu und dämpft es kurze Zeit. Dann gibt man das Abkochwasser langsam zu und kocht die Suppe 20 Min. Kurz vor dem Anrichten gibt man etwas von dem weichgekochten, in feine Würfel geschnittenen oder feinverwiegten Kalbfleisch, Hirn, Brieschen, Huhn oder die weichgekochten Spargelstückchen zu. Statt dieser Einlagen kann man auch Eierstrich verwenden, auch kann der Geschmack durch Zugabe von 1 Eßl. rohem Tomatenmark oder 1 Eßl. Weißwein verändert werden. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit $^1/_2$ Eigelb ab.

6. Buttersuppe.

Zutaten: 25 g Butter, ½ Brötchen, 3/8 Liter Wasser, 1 Prise Salz, 1 Eßl. Mehl.

Das trockene Brötchen wird in Scheibchen geschnitten, mit Wasser, Salz und der Hälfte der Butter aufgestellt und 10 Min. gekocht. Von der übrigen Butter und dem Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, gibt diese der Suppe zu und läßt dieselbe noch 20 Min. kochen.

7. Gebrannte Mehlsuppe.

Zutaten: 2 gestr. Eßl. Mehl, $^1/_2$ Eßl. Butterschmalz oder frische Butter, 3/8 Liter Wasser, 1 Prise Salz.

Das Mehl wird in der heißen Butter unter beständigem Rühren hellbraun geröstet, langsam mit kaltem Wasser abgelöscht und heißes Wasser nachgefüllt. Man salzt die Suppe und läßt sie langsam 1 Stunde durchkochen.

8. Schleimsuppe von Gerste oder Hafergrütze.

Zutaten: 2 Eßl. Gerste oder Hafergrütze, nußgroß Butter, etwa $^1/_2$ l Wasser, ¼ Kaffeel. Salz, $^1/_2$ Eigelb oder 2 Eßl. süßer Rahm.

Die Gerste wird gewaschen, Hafergrütze jedoch ungewaschen mit wenig kaltem Wasser und der Butter in einem irdenen Töpfchen aufgestellt und langsam unter öfterem Umrühren 2 Std. gekocht. Ab und zu füllt man wenig heißes Wasser nach. Vor Gebrauch treibt man die Suppe durch ein Haarsieb, gibt das

Salz zu und kocht den Schleim nochmals auf. Beim Anrichten kann der Schleim mit ½ Eigelb oder 2 Eßl. süßem Rahm abgerührt werden. Auch kann man der Schleimsuppe, wenn sie nicht darmschonend wirken muß, beim Anrichten 1—2 Eßl. rohes Tomatenmark zugeben.

9. Schleimsuppe von Hafer-, Gersten- oder Reisflocken.

Zutaten: ⅜ Liter Wasser, nußgroß Butter, ¼ Kaffeel. Salz, 1½ gestrichene Eßl. Hafer-, Gersten- oder Reisflocken, 2 Eßl. süßer Rahm.

Das Wasser wird mit Salz kochend gemacht, dann gibt man die Flocken zu und kocht diese 25—30 Minuten. Im übrigen verfährt man wie bei Schleimsuppe von Gerste oder Hafergrütze. Die Butter gibt man erst beim Anrichten zu.

10. Schleimsuppe von Hafer-, Gersten- oder Reismehl.

Zutaten: 1 gestrichener Eßl. Hafer-, Gersten- oder Reismehl, ⅛ Liter kaltes Wasser, ¼ Liter kochendes Wasser, nußgroß Butter, ¼ Kaffeel. Salz, ½ Eigelb.

Das Mehl wird mit dem kalten Wasser angerührt. Man läßt das Teiglein in das kochende Salzwasser einlaufen, und die Suppe 15 Minuten kochen. Sie kann beim Anrichten mit ½ Eigelb oder 2 Eßl. süßem Rahm abgerührt werden. Die Butter rührt man auch erst beim Anrichten darunter.

11. Weinsuppe.

Zutaten: 1 gestrichener Eßl. Mehl, ⅛ Liter Wasser, 1½ gestrichener Eßl. Zucker, messerspitzengroß Zitronenschale, ⅛ Liter Wein, 1 Ei.

Das Mehl wird nach und nach mit dem Wasser glatt angerührt, Zucker und Zitronenschale zugegeben und vom Kochen ab etwa 10 Min. langsam gekocht. Nun gibt man den Wein zu und läßt die Suppe bis zum Kochen kommen. Das Ei wird tüchtig mit einer Gabel geschlagen und die Suppe langsam nachgefüllt.

12. Weinsuppe anderer Art.

Zutaten: 1 Ei, 2 gestrichene Eßl. Zucker, ½ Kaffeel. Mehl, messerspitzengroß Zitronenschale, ¼ Liter leichter Wein.

Ei und Zucker rührt man in einem flachen Töpfchen schaumig. Dann gibt man Mehl, Zitrone und Wein zu und schlägt die Suppe mit dem Schneebesen auf dem Feuer, bis sie aufsteigt. Sie darf nicht kochen.

13. Fleischbrühe.

Zutaten: 150 g mageres Rindfleisch, ebensoviel Knochen, ½ kl. Gelbrübe, 1 Stückchen Petersilienwurzel, 1 Kaffeel. Salz, ¾ Liter Wasser.

Fleisch und Knochen werden sorgfältig gewaschen, in möglichst kleine Stücke zerteilt und mit dem kalten Wasser aufgestellt. Gelbrübe und Petersilienwurzel putzt und wäscht man gut und gibt sie der warmen Brühe zu. Wenn die Brühe kocht, fügt man Salz bei und läßt sie 2 Stunden langsam kochen. Hierauf wird sie durchgeseiht und wenn nötig entfettet.

14. Fleischsaft (für Entkräftete).

150 g ganz mageres, frisches Rindfleisch wird in ganz kleine Würfel geschnitten und diese in eine Tasse oder in ein kleines Einmachglas gefüllt. Man bindet das Gefäß mit Pergamentpapier zu und stellt es in ein Töpfchen mit kaltem Wasser. Das Gefäß muß bis zu ¾ Höhe im Wasser stehen. Hierauf läßt man das Fleisch auf der Seite des Herdes 2—3 Stunden ziehen, ja nicht kochen, bis sich Saft gebildet hat. Diesen seiht man durch ein reines Tuch. Fleischsaft darf nur auf Verordnung des Arztes verabreicht werden. Man gibt meistens 1 Eßl. voll mit heißem Wasser verdünnt.

Der Fleischsaft darf stets nur von kleinen Mengen Fleisch bereitet werden, da er sehr leicht verdirbt.

15. Fleischgelee.

Zutaten: ½ Kalbsfuß, ¼ Pfd. mageres Rindfleisch, ½ Kaffeel. Salz, 1 Zitronenscheibe ohne Kerne, 1 Eßl. Weißwein, ¾ Liter Wasser, 1 Eiweiß.

Der gebrühte Kalbsfuß wird einigemal durchgehackt und 2 bis 3 Stunden in öfter zu erneuerndes, kaltes Wasser gelegt. Hierauf stellt man ihn mit ¾ Liter kaltem Wasser und dem kleingeschnittenen Rindfleisch in einem irdenen Topfe auf und bringt dies langsam zum Kochen. Der sich bildende Schaum wird abgenommen, dann gibt man das Salz zu und läßt das Ganze 3 Std. kochen. Nun seiht man die Brühe durch und läßt sie erkalten. Hierauf nimmt man das erstarrte Fett ab, läßt den Bodensatz zurück und erhitzt das Gelee wieder. Dann gibt man ein mit wenig Weißwein verrührtes Eiweiß, sowie die Zitronenscheibe zu und schlägt die Brühe mit dem Schneebesen, bis sie kurze Zeit gekocht hat. Alsdann stellt man den Topf auf die Seite des Herdes, damit sich alles Eiweiß oben sammeln

kann. Nach 1—2 Stunden seiht man die Brühe durch ein reines Tuch und gibt sie zum Erstarren in kleine, mit kaltem Wasser ausgeschwenkte Schüsselchen.

16. Kalbsknochenbrühe.

Zutaten: 1 gut gereinigter Kalbsfuß, 1¼ l Wasser, 1 Stück Gelbrübe, 1 Stck. Petersilienwurzel, $^1/_2$ Kaffeel. Salz.

Der Kalbsfuß wird der Länge nach aufgespalten und noch 1—2 mal durchgehackt und rasch gewaschen. Man stellt ihn mit kaltem Wasser auf, gibt, wenn es kocht, Suppengrün und Salz zu und kocht solange, bis die Knochen aus dem Fleisch herausfallen. Die durchgeseihte Brühe wird zu Schleimsuppen verwendet. — Kochzeit: 2—3 Stunden.

17. Hühner- oder Taubenbrühe.

Zutaten: $^1/_2$ altes Huhn oder 1 alte Taube, $1^1/_2$ Liter Wasser, 1 Eßl. Salz, ½ Gelbrübe, 1 Stückchen Petersilienwurzel.

Das gut vorbereitete Huhn oder die Taube wird mit kaltem Wasser aufgestellt und zum Kochen gebracht. Man gibt die geputzte Gelbrübe sowie die Petersilienwurzel und Salz zu und läßt die Brühe 2—3 Std. langsam kochen. Sie wird durchgeseiht und wenn nötig entfettet.

Hühnerbrühe eignet sich zum Auffüllen aller Krankensuppen.

18. Eierstich für Suppen.

Siehe Suppen Seite 77, Nr. 37.

Breie.

1. Grießbrei.

Zubereitung: siehe Mehlspeisen Seite 114 Nr. 2.

2. Mehlbrei.

Zutaten: ¼ Liter Milch, 1 Prise Salz, 1 nußgroßes Stückchen Butter, 3 gestrichene Eßl. Mehl.

Milch und Salz läßt man kochend werden. Inzwischen rührt man das Mehl zu einem dünnen Teiglein an und läßt dies unter Rühren in die kochende Milch einlaufen. Der Brei muß 20 Minuten kochen. Beim Anrichten rührt man die Butter durch.

Statt Weizenmehl kann man auch Reis- oder Maismehl verwenden, doch braucht man davon nur 1½ Eßl.

3. Zwiebackbrei.

Zutaten: ¼ Liter Milch, 1 kleiner Zwieback, 1 Prise Salz.

Der gut geröstete Zwieback wird zwischen starkem Papier mit einer Flasche fein zerdrückt. Dann rührt man das Zwiebackmehl mit der Milch an, gibt Salz, für Kinder 1/2 Kaffeel. Zucker zu und läßt den Brei langsam etwa 5 Minuten kochen.

4. Reisbrei.

Zubereitung: siehe Mehlspeisen Seite 113, Nr. 1.

5. Brei aus Haferflocken.

Zutaten: ⅜ Liter Milch, 20 g Haferflocken, 1 Prise Salz, 1 Ei.

Die Milch macht man kochend, gibt etwas Salz und unter Rühren die Haferflocken hinein und läßt diese 20 Minuten langsam kochen. Man läßt den Brei ein wenig abkühlen und mischt dann das verrührte Eigelb und den Schnee von dem Eiweiß leicht darunter.

6. Haferschleim nach Kußmaul.

Zutaten: 4 gestrichene Eßl. Hafergrütze, 1/2 Liter Wasser, ⅛ Liter Milch, 1 Messerspitze Salz.

Die Hafergrütze wird mit dem Wasser in einem irdenen Topfe aufgestellt und langsam zum Kochen gebracht. Nun stellt man den Topf in kochendes Wasser (Wasserbad) und läßt die Grütze 1 Stunde kochen. Hierauf gibt man die kochende Milch und Salz zu und treibt die Grütze durch ein Haarsieb. Es muß ein dicker Brei sein. Der Schleim wird sofort serviert, da er bei längerem Stehen wässerig wird.

Alle Breie können beim Anrichten mit 1/2—1 Eigelb abgerührt werden.

Mehlspeisen.

1. Spätzle.

Zutaten: ¼ Pfd. Mehl, 1 Ei, 1 Messerspitze Salz, wenig lauwarmes Wasser, Abkochwasser, Salz.

2. Nudeln.

Zutaten: 1 Ei, 80 g Mehl.

Spätzle und Nudeln werden auf die bekannte Weise zubereitet.

3. Makkaroni.

Zutaten: 60 g Makkaroni, Abkochwasser, Salz, 15 g Butter, 3 Eßl. süßer Rahm.

Die Makkaroni werden in fingerlange Stücke gebrochen und in kochendem Salzwasser 30 Min. gekocht. Alsdann läßt man die Butter zergehen, gibt die abgeschütteten Makkaroni nebst dem Rahm zu und zieht sie in zugedecktem Topfe 10 Min. auf.

4. Grießklöße.

Zutaten: ⅛ Liter Milch, 10 g Butter, 3 gestrichene Eßl. Grieß, 1 Prise Salz, 1 Ei.

Man kocht einen dicken Grießbrei, nimmt ihn vom Feuer und läßt ihn etwas abkühlen. Nun mengt man die weiche Butter und das Ei darunter, formt kleine runde oder längliche Klößchen, legt sie in kochendes Salzwasser und läßt sie fest zugedeckt 20 Min. ziehen. Man muß die Klößchen sofort servieren.

5. Weckpudding zu Gemüse.

Zutaten: 1 altes Brötchen, 1 Ei, 1 Prise Salz, 5 Eßl. Milch, etwas Butter und Weckmehl.

Ein Brötchen vom Tag zuvor schneidet man in dünne Scheiben. Das Ei wird verrührt, Salz und Milch zugegeben und die Eiermilch über die Brötchen gegossen. Man läßt diese zugedeckt 1 Std. stehen. Nun füllt man die Masse in eine mit Butter ausgestrichene, mit Weckmehl bestreute Tasse und kocht den Pudding fest zugedeckt ½ Std. (Siehe Grießpudding Nr. 1.)

Süße, warme Puddinge und Aufläufe.

1. Grießpudding oder Auflauf.

Zutaten: ⅛ Liter Milch (schwach), 1½ Eßl. Grieß, 1 Prise Salz, 1 gestr. Eßl. Zucker, wenig Zitronenschale, 1—2 Eier.

Milch, Salz und Zucker macht man kochend, rührt den Grieß hinein und kocht einen dicken Brei davon. Wenn dieser etwas abgekühlt ist, gibt man das Eigelb und ganz wenig Zitrone zu. Zuletzt mischt man den steifen Schnee von einem Eiweiß leicht darunter. Eine große Tasse wird mit Butter bestrichen, mit Weckmehl bestreut und ¾ voll mit der Grießmasse gefüllt. Sodann deckt man ein mit Butter bestrichenes Deckelchen oder eine Untertasse darauf und kocht den Pudding in kochendem Wasser stehend (Wasserbad) ½ Stde. Man muß acht geben, daß das Wasser nicht in den Pudding kocht.

Man kann die Masse auch in einem bestrichenen, mit Weckmehl bestreuten Schüsselchen im Backofen aufziehen.

2. Reispudding oder Auflauf.

Zutaten: ¼ Liter Milch, 1 Eßl. Reis, 1 Prise Salz, 1 gestr. Eßl. Zucker, etwas Zitrone, 1—2 Eier.

Der Reis wird gewaschen, zweimal abgebrüht, mit Zucker und Salz in die kochende Milch gegeben und langsam zu einem dicken Brei gekocht. Nun wird er weiter behandelt wie Grießpudding oder Auflauf Nr. 1, Seite 214.

3. Weckpudding oder Auflauf.

Zutaten: 1 Brötchen, 1 Prise Salz, 1 Ei, etwas Milch, 1 gestrichener Eßl. Zucker, wenig Zitrone.

Das Brötchen vom Tage zuvor wird in dünne Scheiben geschnitten und diese werden gebäht. Das Ei verrührt man tüchtig, gibt Zucker, wenig abgeriebene Zitronenschale und soviel Milch zu, bis man ¾ Tasse Flüssigkeit hat. Die Brötchenscheiben legt man in eine gut mit Butter bestrichene Tasse oder ein Schüsselchen, gießt die Eiermilch darüber und läßt die Masse zugedeckt 1 Std. stehen. Hierauf gibt man einige Butterflöckchen darauf und kocht den Pudding ½ Std. im Wasserbad oder zieht ihn als Auflauf im Backofen auf.

4. Schwammpudding oder Auflauf.

Zutaten: ⅛ Liter Wasser, 1 Prise Salz, 20 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Zucker, 4 Eßl. Mehl, 2 Eier, etwas Zitrone.

Wasser, Salz, Butter und Zucker macht man kochend, schüttet das Mehl hinein und kocht es unter tüchtigem Rühren solange, bis die Masse glatt ist und sich vom Topfe löst. Nun gibt man sie in eine Schüssel, rührt ein Eigelb nach dem andern und wenig Zitronenschale darunter und mengt zuletzt den steifen Schnee von 2 Eiweiß leicht durch. Diese Masse gibt 2 Tassen voll. Der Pudding wird weiter behandelt wie die übrigen Puddinge oder Aufläufe.

5. Zwiebackauflauf.

Zutaten: 1—2 Eier, 1 gestr. Eßl. Zucker, etwas Zitrone, reichlich ⅛ Liter Milch, 2 Zwiebäcke.

Eier und Zucker verrührt man tüchtig und gibt Zitrone und Milch zu. Ein kleines Förmchen oder Schüsselchen wird mit Butter bestrichen und die in Stücke gebrochenen Zwiebäcke hineingelegt. Man gießt die Eiermilch darüber und läßt das Ganze 1 Std. stehen, bis der Zwieback richtig durchweicht ist. Dann wird der Auflauf ½ Std. im Backofen aufgezogen.

Kalte Puddinge und Creme.

1. Mondaminpudding. Siehe Seite 145.

2. Schokoladegrieß. Siehe Seite 147.

3. Rote Grütze. Siehe Seite 147.

3a. Beeren mit süßer Milch oder Rahm. Siehe Seite 150.

4. Buttermilchspeise.

Zutaten: ¼ Liter Buttermilch, 4 Blatt Gelatine, 40 g Zucker, 2 Eßl. Fruchtsaft oder Weißwein, 1 Kaffeel. Zitronensaft.

Man gibt der Buttermilch unter beständigem Schlagen langsam Zucker, Fruchtsaft oder Weißwein und Zitronensaft zu und fügt die eingeweichte, ausgedrückte, in 2 Eßl. kochendem Wasser aufgelöste Gelatine bei. Die Masse wird in ein mit Wasser ausgespültes Förmchen gefüllt und nach dem Erstarren gestürzt.

5. Apfelpudding.

Zutaten: ½ Tasse Apfelbrei, 2 Eßl. Fruchtsaft oder Wein, 4 Blatt Gelatine.

Der Apfelbrei wird mit dem Fruchtsaft oder Wein und der gewaschenen, in 2—3 Eßl. kochendem Wasser aufgelösten Gelatine gut vermischt, in ein mit Wasser ausgespültes Schüsselchen gefüllt, in die Kälte gestellt und nach einigen Stunden gestürzt.

6. Milchcreme.

Zutaten: ¼ Liter Milch, 1 Ei, 1 gestrichener Eßl. Zucker, $^1/_2$ Kaffeel. Mehl, 1 Stückchen Zitronenschale.

Eigelb und Zucker rührt man schaumig, gibt das Mehl, die Milch und 1 Stück Zitronenschale zu, schlägt die Creme auf dem Feuer, bis sie ans Kochen kommt, und schüttet sie dann in ein Porzellanschüsselchen. 1 Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen, 1 Eßl. Zucker darunter gemischt und mit 2 Kaffeelöffeln kleine Bällchen auf die heiße Creme gesetzt. Man deckt sie zu, damit die Bällchen im Dampf gar werden.

7. Zitronen- oder Orangencreme.

Zutaten: ⅛ Liter Wein, $1^1/_2$ gestr. Eßl. Zucker, 1-2 Eier, 1 kleines Stückchen Zitronen- oder Orangeschale, Saft von ½ Zitrone oder von 1 Orange, 2 Blatt Gelatine.

Zubereitung siehe Vanillecreme Seite 152. Den Saft der Zitrone oder Orange gibt man erst mit dem Eierschnee zu.

8. Karamelcreme.

Zutaten: 3 Eßl. Zucker, 1—2 Eier, ⅛ Liter Milch, 2 Blatt Gelatine.

Zubereitung: siehe Seite 153.

9. Flüssige Weincreme.

Zutaten: ⅛ Liter Weißwein oder guter Most, 1 Ei, 1 gestr. Eßl. Zucker, etwas Zitronensaft, 1 Messerspitze Kartoffelmehl.

Das Ei wird mit dem Zucker schaumig gerührt. Man gibt dann Kartoffelmehl und Wein zu und schlägt die Creme in einem flachen Töpfchen auf dem Feuer bis sie aufsteigt. Nun fügt man den Zitronensaft bei und gibt die Creme zum Erkalten in ein Schüsselchen.

10. Weingelee.

Zutaten: ⅛ Liter Weißwein, 1 gestr. Eßl. Zucker, 2 Eßl. Fruchtsaft, 3 Blatt Gelatine.

Wein, Zucker, Fruchtsaft und die gewaschene Gelatine läßt man unter beständigem Rühren in einem flachen Töpfchen einmal aufkochen. Dann füllt man die Flüssigkeit in ein mit Wasser ausgespültes Schüsselchen und läßt das Gelee in der Kälte erstarren.

11. Milchgelee.

Zutaten: ⅛ Liter Milch, 2 Eßl. Zucker, 3 Blatt Gelatine, 4 Eßl. Weißwein, Saft ¼ Zitrone.

Milch und Zucker läßt man aufkochen und wieder erkalten. Die Gelatine wird eingeweicht, ausgedrückt und in 2 Eßl. kochender Milch aufgelöst. Man gibt sie mit Wein und Zitronensaft der erkalteten Milch zu und läßt dies in einer Glasschale erstarren.

12. Fruchtgelee.

Zutaten: ⅛ Liter Fruchtsaft, 3 Blatt Gelatine, 2 Eßl. kochendes Wasser.

Die Gelatine wird eingeweicht, ausgedrückt und in 2 Eßl. kochendem Wasser aufgelöst und dem Fruchtsaft zugegeben. Sodann füllt man die Flüssigkeit in ein mit Wasser ausgespültes Schüsselchen und läßt sie erstarren.

Gelatine-Speisen sind für Kranke von besonderer Bedeutung, da Gelatine den raschen Kräfteverfall hindert. Sie wirkt ihres Leimgehalts halber eiweißsparend im Körper.

Obst.

Obst ist für die Ernährung der Kranken von größter Bedeutung. Es nährt, erfrischt und regt die Verdauung an. Es sollte nach jeder Mahlzeit gereicht werden. Man gibt es dem Kranken am besten in gekochtem Zustande, weil es roh schwerer verdaulich ist. Von rohem Obst gibt man nur den ausgepreßten Saft. Dieser ist aber ganz besonders zu empfehlen.

Johannis-, Stachel- und Preiselbeeren sowie Pflaumen und harte Birnen sind für Kranke nicht geeignet.

1. Apfelbrei.

Zutaten: 2 schöne, mürbe Äpfel, etwas Zucker, 3 Eßl. Wasser.

Zubereitung siehe Seite 148.

2. Apfelschnitzchen.

Zutaten: 3 kleine, mürbe Äpfel, 1/8 Liter halb Wein oder Most, halb Wasser, Zucker.

Die gewaschenen, geschälten Äpfel werden in kleine Schnitzchen zerteilt und vom Kernhaus befreit. Wein, Wasser und Zucker macht man kochend und legt immer nur soviel Apfelschnitze hinein, als nebeneinander Platz haben. Wenn sie glasig geworden sind, richtet man sie schön an und gießt zuletzt den Saft darüber.

3. Gekochte Pfirsiche oder Aprikosen.

Zutaten: 2 Pfirsiche oder 3 Aprikosen, 3 Eßl. Wasser, Zucker.

Die Früchte werden, damit sie sich gut schälen lassen, auf einem Schaumlöffel 2 Minuten in kochendes Wasser gehalten, rasch geschält und in Schnitzchen zerteilt. Man stellt sie mit Wasser und Zucker auf und kocht sie sorgfältig weich.

4. Orangenkompott.

Zutaten: 1 schöne Orange, 1 gestrichener Eßl. Zucker, 3 Eßl. Weißwein.

Die Orange wird sorgfältig von der gelben und der pelzigen weißen Haut befreit und in dünne Scheibchen geschnitten. Die Kerne müssen entfernt werden, sonst schmeckt das Kompott bitter. Man legt die Scheibchen schuppenförmig auf einen Glasteller und gießt den mit Zucker aufgekochten Wein darüber.

Gerade so kann Kompott aus Bananen bereitet werden.

5. Gedörrte Aprikosen oder Dampfäpfel.

Zutaten: 60 g Obst, ¼ Liter Wasser, etwas Zucker.

Die gut gewaschenen Früchte werden mit ¼ Liter Wasser über Nacht eingeweicht. Man gibt etwas Zucker zu und kocht sie langsam weich.

Fleischspeisen.

1. Gebratenes Hähnchen.

Siehe Seite 95, Nr. 49.

Gebratene Taube (siehe Seite 96, Nr. 50).

Zutaten: 1 junge Taube, 30 g Butter, 1/2 Kaffeel. Salz.

3. Gedämpftes Hähnchen.

Zutaten: 1 Hähnchen, 30 g Butter, 1/2 Eßl. Salz, wenig Wasser, 1 Stückchen Gelbrübe, 1 Stückchen Petersilienwurzel.

Das nach Seite 95 vorgerichtete Hähnchen wird in 4 Teile zerlegt. Man läßt die Butter zergehen, gibt die geputzte Gelbrübe, Petersilienwurzel und das mit Salz eingeriebene Hähnchen hinein, dämpft es kurze Zeit, löscht mit wenig Wasser ab und läßt das Hähnchen zugedeckt weich werden.

Aus Hals, Flügeln, Herz, dem gereinigten Magen und den gebrühten, abgezogenen Beinen, sowie etwas Suppengrün, bereitet man eine Brühe, die man zu Reisgemüse verwendet, welches eine gute Zuspeise zu dem Hähnchen gibt.

4. Hühnerfrikassee.

Zutaten: 1 Stück von der Haut befreites Brustfleisch von einem gekochten Huhn, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, etwas Hühnerbrühe, 1 Eßl. Weißwein, ½ Eigelb.

Aus Butter, Mehl und der nötigen Hühnerbrühe bereitet man einen dicklichen Beiguß, den man 15 Min. durchkochen läßt. Hierauf legt man das in Stückchen zerteilte Fleisch hinein, dämpft es kurze Zeit und rührt den Beiguß beim Anrichten mit ½ Eigelb und Wein ab.

5. Eingemachtes Kalbfleisch.

Zutaten: ¼ Pfd. Kalbfleisch ohne Knochen, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, wenig Wasser, 1 Messerspitze Salz, ½ Kaffeel. Zitronensaft, 1/2 Eigelb oder 1 Eßl. süßer Rahm.

Zubereitung siehe Nr. 22, Seite 84.

6. Gedämpftes Hirn.

Zutaten: ½ Kalbshirn, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, etwas Wasser, 1 Messerspitze Salz, 1/2 Kaffeel. Zitronensaft, 1/2 Eigelb.

Das Kalbshirn wird eine Stunde in öfter zu erneuerndes, kaltes Wasser gelegt und gehäutet. Dann hält man es in einem Schaumlöffel einige Minuten in kochendes Wasser. Nun läßt man die Butter zergehen, gibt einen gestrichenen Eßl. Mehl zu und löscht langsam mit soviel Wasser ab, daß man einen dicken Beiguß bekommt. Man schneidet das Hirn in 3 Scheiben, gibt es nebst wenig Salz und Zitronensaft dem Beiguß zu und dämpft es weich. Beim Anrichten rührt man den Beiguß mit ½ Eigelb ab.

7. Gedämpftes Brieschen.

Zutaten: ½ Brieschen, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, 1 Messerspitze Salz, etwas Brieschenbrühe.

Das Brieschen wird gewaschen und mindestens 1 Std. in kaltes Wasser gelegt, welches man öfters erneuert. Dann stellt man das Brieschen mit kaltem Wasser auf und läßt es vom Kochen ab 25—30 Minuten kochen. Nun befreit man es von aller Haut, schneidet es in Scheiben und behandelt es weiter wie gedämpftes Hirn.

8. Geschabtes Beefsteak.

Zutaten: 100 g mageres Rindfleisch, 2 Prisen Salz, 1/2 Kaffeel. Zitronensaft, 1 Eigelb, 20 g Butter.

Das Fleisch wird mit einem Blechlöffel fein geschabt, damit alle Häutchen und Sehnen zurückbleiben. Sodann gibt man Salz, Zitronensaft und Eigelb zu und mischt alles gut durcheinander. Aus dieser Masse formt man mit Hilfe eines nassen Löffels ein rundes, halbfingerdickes Küchlein und bäckt das Beefsteak in der heißen Butter auf jeder Seite 1½ Min.

Man kann auch, wenn es der Kranke liebt, der Fleischmasse etwas feinverwiegte Sardelle, Zwiebel, Schnittlauch oder Petersilie zugeben.

Die rohe Fleischmasse kann auf gebähte, mit Butter bestrichene Weißbrotschnitten gestrichen werden.

9. Kalbfleischklößchen.

Zutaten: 100 g Kalbfleisch vom Schlegel, 20 g rohes Kalbsnierenfett, ½ Brötchen, 2 Prisen Salz, ½ Ei, wenig verwiegte Petersilie.

Das Kalbfleisch wird wie das Rindfleisch fein geschabt. Sodann gibt man das feingeschabte Nierenfett, das 1 Std. zuvor in kaltes Wasser gelegte, vollständig durchweichte, ausgedrückte Brötchen, Ei, Salz und feinverwiegte Petersilie zu und mengt alles gut durch. Man formt mit 2 Kaffeelöffeln längliche Klößchen und läßt diese in siedendem Salzwasser zugedeckt 10 Minuten langsam kochen.

10. Hirnauflauf.

Zutaten: $^1/_2$ Hirn, 20 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, 2 Eier, 1 Messerspitze Salz und $^1/_2$ Kaffeel. Zitronensaft.

Die Butter rührt man schaumig, gibt die Eigelb, das Mehl, Salz, Zitronensaft und das gewässerte, gehäutete, in kleine Würfel geschnittene Hirn zu. Man mengt den Schnee der Eiweiß darunter, füllt die Masse in ein mit Butter ausgestrichenes Schüsselchen und zieht den Auflauf 20—30 Min. im Backofen auf. Die gleiche Masse kann auch als Pudding gekocht werden.

11. Brieschenauflauf.

Derselbe wird auf die gleiche Weise wie Hirnauflauf zubereitet.

12. Gebackene Leber. (Für Blutarme).

Siehe Nr. 31, Seite 88.

Fische.

1. Gekochte Schleie.

Zutaten: 1 kleine Schleie, 1 Liter Wasser, 2 Eßl. Salz, 1 Stck. Zwiebel, 1 Stck. Gelbrübe, Saft $^1/_2$ Zitrone, 2 Eßl. Weißwein.

Die eben getötete Schleie wird ausgenommen und, auf der flachen Hand liegend, sorgfältig gewaschen. Der auf der Haut sich befindliche Schleim darf nicht verletzt werden. Man gießt den mit Wein vermischten Zitronensaft darüber. — Inzwischen macht man das Wasser mit Salz, Zwiebel, Gelbrübe kochend, stellt den Topf auf die Seite des Herdes, gibt die Schleie mit dem Wein hinein und läßt sie zugedeckt 15—20 Min. ziehen. Sie darf ja nicht kochen, da sie sonst zerfällt. — Die Schleie wird sorgfältig auf eine erwärmte Platte angerichtet und mit Kartoffelschnee und frischer Butter gereicht.

2. Forelle blau gesotten.

Siehe Nr. 11, Seite 132.

3. Gekochter Schellfisch.

Zutaten: 1 Mittelstück vom Schellfisch ($^1/_3$ Pfd.), 1 Liter Wasser, 2 Eßl. Salz, Suppengrüns, ⅛ Liter Apfel- oder Weißwein.

Der Schellfisch wird geschuppt, geputzt und gut gewaschen. Inzwischen stellt man aus Wasser, Salz, Suppengrün und Wein einen Fischsud her, gibt den Fisch hinein und läßt ihn zugedeckt 20—25 Min. ziehen, aber ja nicht kochen. Man gibt ebenfalls frische Butter und Kartoffelschnee dazu.

4. Gedämpfter Schellfisch.

Zutaten: 1 Mittelstück vom Schellfisch (200 g), $^1/_2$ Kaffeel. Salz, 20 g Butter, etwas feingewiegte Petersilie, 1 Eßl. Weißwein, 1 Eßl. saurer Rahm.

Der Fisch wird geschuppt, gewaschen, gehäutet und entgrätet. Die Butter läßt man zergehen, gibt die Petersilie und den gesalzenen Fisch hinein, gibt Wein und Rahm zu und dämpft den Fisch zugedeckt etwa 20 Min. Man reicht Kartoffelschnee dazu.

5. Fischauflauf.

Zutaten: 1 Stck. abgekochter Schellfisch, 20 g Butter, 1 gestr. Eßl. Mehl, 1 Ei, 1 Messerspitze Salz, $^1/_2$ Kaffeel. Zitronensaft.

Der abgekochte Fisch wird von Haut und Gräten befreit und in kleine Stückchen zerlegt. Dann wird der Auflauf weiter behandelt wie Hirnauflauf, siehe Seite 221.

Gemüse.

1. Spinat.

Zutaten: 3 Hände voll Spinat, Abkochwasser, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Milch oder süßer Rahm, 1 Prise Salz.

Zubereitung: Siehe Nr. 8, Seite 101.

Unter jedes gedämpfte Gemüse rührt man beim Anrichten noch 1 kleines Stück frische Butter.

2. Junge Gelbrüben.

Zutaten: 1 Bündelchen Gelbrüben, 15 g Butter, wenig Wasser, 1 Prise Salz, etwas Petersilie.

Die Gelbrüben wäscht und putzt man sauber und schneidet sie in kleine Stäbchen. Man läßt wenig Butter zergehen, gibt die Gelbrüben, 1 Prise Salz, etwas Wasser zu und dämpft sie zugedeckt weich. Beim Anrichten gibt man feingewiegte Petersilie zu.

3. Ältere Gelbrüben.

Zutaten: 2—3 Gelbrüben, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, Salz; Petersilie.

Die Gelbrüben wäscht und putzt man gut und schneidet sie in gleichmäßige Stücke. Hierauf kocht man die Rüben in schwachem Salzwasser weich und streicht sie durch ein Haarsieb. Man läßt die Butter zergehen, gibt das Mehl und die Gelbrüben zu, dämpft dies kurze Zeit und verdünnt den Brei mit etwas Kochwasser von den Gelbrüben. Wenn nötig, fügt man 1 Prise Salz zu und mischt beim Anrichten wenig gewiegte Petersilie darunter.

4. Brockelerbsen.

½ Tasse ausgebrockelte, ganz junge Erbsen wäscht man und dämpft sie wie junge Gelbrüben weich.

5. Spargel.

Zutaten: 5—6 nicht zu dünne Spargelstangen mit geschlossenen Köpfchen, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, Salz, etwas Zitronensaft, ½ Eigelb, 1 Eßl. süßer Rahm.

Zubereitung: Siehe Seite 98, Nr. 3.

6. Spargel mit Reis.

Zutaten: 5—6 Spargelstangen, 2 Eßl. Reis, 10 g Butter, wenig Salz und Petersilie, ½ Liter Wasser.

Den geputzten, in kleine Stücke geschnittenen Spargel gibt man in das kochende Salzwasser und kocht ihn weich. Der Reis wird gewaschen, zweimal gebrüht und mit ¼ Liter Spargelwasser und der Butter in einem irdenen Töpfchen langsam weich gekocht. Beim Anrichten gibt man den Spargel in die Mitte, legt den Reis als Kranz darum und bestreut ihn mit gewiegter Petersilie.

7. Schwarzwurzeln.

Zutaten: 5—6 Schwarzwurzeln, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, ⅛ Liter Abkochwasser von den Schwarzwurzeln, 2 Eßl. süßer Rahm.

Die Schwarzwurzeln wäscht man gründlich, schabt sie ab und schneidet sie in halbfingerlange Stückchen. Da sich die Schwarzwurzeln an der Luft verfärben, gibt man sofort jede geschnittene Schwarzwurzel in bereit stehendes, kochendes Salzwasser. Die Butter läßt man zergehen, gibt 1 Eßl. Mehl zu und löscht langsam mit soviel Kochwasser von den Schwarzwurzeln ab, bis man einen dicklichen Beiguß erhält. Man fügt die weichgekochten Schwarzwurzeln zu und dämpft sie noch kurze Zeit. Beim Anrichten gibt man 2 Eßl. süßen Rahm zu.

8. Selleriegemüse.

Zutaten: 1 kleiner Selleriekopf, 15 g Butter, 1 gestrichener Eßl. Mehl, ⅛ l warmes Wasser, etwas Salz, 2 Eßl. süßer Rahm.

Der Selleriekopf wird in Wasser gut abgebürstet und dann weich gekocht. Hierauf wird er geschält und in feine Scheibchen geschnitten. Man bereitet einen Butterbeiguß wie zu Schwarzwurzeln, gibt den Sellerie zu und dämpft ihn kurze Zeit. Beim Anrichten gibt man den süßen Rahm zu oder rührt das Selleriegemüse mit ½ Eigelb ab.

9. Gemischte Gemüse.

Hierzu verwendet man entweder nur junge Gelbrüben, oder Karotten und Erbschen, oder Gelbrüben, Erbschen und Spargel.

Die gewaschenen, geputzten, möglichst gleichmäßig zerteilten Gemüse dämpft man in wenig Butter mit etwas Wasser und Salz langsam weich, stäubt sodann 1 Eßl. Mehl darüber und gibt kurz vor dem Anrichten etwas gewiegte Petersilie zu.

10. Reisgemüse.

Zutaten: 2 Eßl. Reis, ⅜ Liter Brieschen- oder Hühnerbrühe, etwas Salz, Petersilie.

Der Reis wird gewaschen, zweimal gebrüht, in die heiße Hühner- oder Brieschenbrühe gegeben und langsam in einem irdenen Töpfchen weich gekocht (1 Std.).

Man kann dem Reisgemüse 1 Eßl. Tomatenmark zugeben.

Kartoffelspeisen.

1. Kartoffelschnee.

2—3 große Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Stücke geschnitten, nochmals gewaschen, mit kaltem Wasser und Salz aufgestellt und weich gekocht. Hierauf schüttet man sie ab, läßt sie auf dem Herd durchdampfen und drückt sie durch einen Kartoffeldrücker oder Schaumlöffel auf ein erwärmtes Plättchen.

2. Kartoffelbrei.

2—3 geschälte, weichgekochte Kartoffeln werden, nachdem sie im Topf gut durchgedampft sind, fein zerstampft. Es wird etwas heiße Milch, 1 Stückchen Butter und 1 Prise Salz zugegeben und der Brei 10 Min. nach einer Seite gerührt.

3. Kartoffelauflauf.

Zutaten: 2 große Kartoffeln, 20 g Butter, 5 Eßl. Milch, 1 Ei, etwas Salz.

Die gut gewaschenen Kartoffeln werden im Backofen gar gemacht, rasch geschält und fein zerdrückt. Die Butter rührt man schaumig, gibt das Eigelb, Kartoffeln, Salz und Milch zu, mengt das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter, füllt die Masse in ein mit Butter bestrichenes Schüsselchen und läßt den Auflauf im Backofen etwa 25 Min. aufziehen.

4. Rahmkartoffeln.

Zutaten: 2 Kartoffeln, 10 g Butter, ½ Eßl. Mehl, etwas Milch, 1 Messerspitze Salz, 2 Eßl. süßer Rahm.

Die Butter läßt man zergehen, dämpft das Mehl kurze Zeit und gibt langsam soviel Milch zu, daß man einen dicken Beiguß bekommt. In letzteren bringt man die geschälten, in Blättchen geschnittenen Kartoffeln und dämpft sie langsam weich. Beim Anrichten gibt man den süßen Rahm und wenig feingewiegte Petersilie zu.

Backwerk.

Folgendes leichtverdauliche Backwerk eignet sich für Kranke:

1. Biskuit.

Zutaten: 6 Eier, 100 g Zucker, Saft 1/2 Schale, 1/4 Zitrone, 90 g Mehl.

Die Hälfte des Zuckers rührt man mit dem Eigelb schaumig. Dann schlägt man das Eiweiß zu recht steifem Schnee, streut langsam unter stetem Rühren den übrigen Zucker hinein und rührt die Masse 20 Minuten. Nun mischt man die schaumig gerührte Eigelbmasse nebst dem Mehl löffelweise unter Rühren unter die Eiweißmasse, gibt Saft und Schale 1/2 Zitrone und zuletzt die zerlassene abgekühlte Butter darunter. Es muß eine ganz schaumige Masse sein. Diese füllt man in die vorbereitete Form (24 cm Durchmesser) und bäckt die Torte in mäßiger Hitze 3/4 bis 1 Stunde. Man kann die Masse auch in einer Stollenform backen. Nach dem Backen übersiebt man die Torte oder den Stollen mit Staubzucker.

2. Blitztorte.

Zutaten: 6 Eier, 6 eischwer Zucker, 4 eischwer Mehl, 2 eischwer Butter, 1/2 Zitrone.

Die Hälfte des Zuckers rührt man mit dem Eigelb schaumig. Dann schlägt man das Eiweiß zu recht steifem Schnee, streut langsam unter stetem Rühren den übrigen Zucker hinein und rührt die Masse 20 Min. Nun mischt man die schaumig gerührte Eigelbmasse nebst dem Mehl löffelweise unter Rühren unter die Eiweißmasse, gibt Saft und Schale 1/2 Zitrone und zuletzt die zerlassene abgekühlte Butter darunter. Es muß eine ganz schaumige Masse sein. Diese füllt man in die vorbereitete Form (24 cm Durchmesser) und bäckt die Torte in mäßiger Hitze 3/4 bis 1 Stunde. Man kann die Masse auch in einer Stollenform backen.

Nach dem Backen übersiebt man die Torte oder den Stollen mit Staubzucker.

3. **Biskuitherz** Nr. 35, Seite 174.
4. **Gerührter Apfelkuchen I. u. II.**, Seite 170.
5. **Anisplätzchen** Nr. 9, Seite 178.
6. **Keks** Nr. 3, Seite 176.
7. **Zwieback** Nr. 9, Seite 163.

Ernährung des Säuglings und Kleinkindes.

Nach freundlichen Vorschlägen des Herrn Geh. Hofrat Dr. Dreßler.

Säugling.

a) Die einzig naturgemäße, richtige und Erfolg versprechende Ernährung für den Säugling ist die Muttermilch. Wo sie nicht ganz durchführbar ist, wähle man die Zweimilchernährung, d. h. gebe Kuhmilchmischung zu, verzichte aber nicht ganz auf die Muttermilch. Jeder Tropfen Muttermilch ist für den Säugling von unersetzlichem Wert.

b) Die künstliche Ernährung geschieht durch Kuh- oder Ziegenmilch. Hierbei ist die erste Forderung: Reinlichkeit, schon bei der Gewinnung der Milch. Der Stall und die Kuh oder Ziege müssen sauber gehalten und die Tiere gut gepflegt werden. Der Melker muß saubere Kleidung haben und vor dem Melken die Hände gründlich waschen. Der Melkkübel und alle Milchgefäße müssen gewissenhaft gereinigt sein. Die Tagesmenge Milch muß sofort, nachdem man sie erhalten hat, abgekocht werden. Man halte sich einen besonderen Topf dafür. Man kocht die Milch 2 Minuten. Durch längeres Kochen werden die Vitamine zerstört. Nach dem Abkochen muß die Milch sofort in einen gut glasierten Milchtopf geschüttet, rasch abgekühlt und dann aber auch gut kühl gehalten werden.

Kindermehle und Milchkonserven wie Buttermilchkonserve, Eiweißmilch, Lahmanns vegetabile Milch, Backhausmilch dürfen nur auf Verordnung des Arztes nach dessen genauen Vorschriften gegeben werden.

Die Milchkonserven kann man in städt. Milchküchen bekommen oder man kauft sie in der Apotheke.

Man kann die Milch auch durch Sterilisieren keimfrei machen. Man benützt dazu den Soxhlet-Apparat. Die sauberen Flaschen werden mit der trinkfertigen Mischung gefüllt, mit den Gummiplättchen und Schutzhülsen versehen in das Blechgestell gesetzt, dieses in den mit kaltem Wasser gefüllten Topf gestellt und zugedeckt. Man läßt das Wasser vom Kochen ab 3—5 Minuten kochen, nimmt das Gestell heraus, kühlt die Flaschen sofort ab und bewahrt sie in der Kälte auf. (Man lese über Milch, Seite 13 und 14).

Da die Tiermilch viel mehr Eiweiß enthält als die Muttermilch, muß sie verdünnt werden. Die Verdünnungsflüssigkeit ist Wasser, dünner Hafer- oder Reisschleim. Die Tiermilch enthält weniger Zucker als die Muttermilch, deshalb setzt man

der Milchmischung etwas Zucker zu. Auf eine 200 g-Flasche nimmt man einen Kaffeel. voll Zucker (anfangs Milchzucker, später Rübenzucker, am besten Nährzucker).

Kocht man die Milch nicht im Soxhlet-Apparat, so mischt man Milch und Verdünnungsflüssigkeit in dem gewünschten Verhältnis unmittelbar vor dem Trinken. Man erwärmt das Fläschchen durch Einstellen in heißes Wasser, bis der Inhalt Körpertemperatur hat. Man schüttelt die Flasche einmal durch und prüft die Temperatur durch Anlegen der Flasche an das Augenlid.

Man darf nie mehr Schleim kochen, als zur Ernährung des Säuglings für einen Tag nötig ist. Der fertige Schleim wird wie die Milch sofort nach dem Kochen abgekühlt und kalt aufbewahrt, da er sonst sauer wird.

Frühzeitig sucht man mit 5 Mahlzeiten pro Tag auszukommen.

In den ersten 3 Wochen soll eine Einzelmahlzeit etwa betragen: 60—80 g

In der 4. und 5. Woche	„	80—90 g
„ „ 6. „ 7. „	„	100 g
„ „ 8. „ 9. „	„	125 g
Im 3. bis 5. Monat	„	150 g
später	„	200 g

Mehr als 1 Liter soll das Kind pro Tag nicht bekommen.

Ernährungsschema nach Birk.*)

1. Tag: Keine Nahrung, vielleicht Tee mit Sacharin.
Vom 2. Tag ab: 5 mal 1/3 Milch, 2/3 Wasser, ½ Kaffeel. Zucker.
Vom 2. Monat ab: 1/2 Milch, 1/2 Wasser, 1 Kaffeel. Zucker.
Vom 6. Monat ab: 4 mal 2/3 Milch, 1/3 Schleim, 1 Kaffeel. Zucker, 1 mal Grießsuppe mit Gemüse.
Vom 8. Monat ab: 3 mal 2/3 Milch, 1/3 Schleim, 1 Kaffeel. Zucker. 1 mal Grießsuppe mit Gemüse. 1 mal Zwiebackbrei mit Fruchtsaft.
Vom 9. Monat ab: 3 mal Vollmilch. 1 mal Grießsuppe mit Gemüse. 1 mal Zwiebackbrei mit Fruchtsaft.
Vom 15. Monat ab: 3 mal Milch mit Gebäck. 1 mal Mittagessen mit Obst. 1 mal Abendessen mit Fruchtsaft.

Nachts, von 10 bis morgens 6 Uhr, soll keine Nahrung gereicht werden.

Die Trinkflasche für das Kind muß innen glatt sein, damit sie gut sauber gehalten werden kann. Außerdem muß sie genau

*) Dr. Walter Birk, Professor der Kinderheilkunde in Tübingen.

nach ccm (Gramm) eingeteilt sein. Die Flasche soll 200 g = $^1/_5$ Liter fassen. Sofort nach Gebrauch wird die Flasche gründlich in Sodawasser mit einem Bürstchen gereinigt, mehrmals geschwenkt und bis zum Wiedergebrauch mit Wasser gefüllt oder umgestürzt aufbewahrt. Der Gummisauger wird mehrmals mit warmem Wasser und feinem Salz und zuletzt mit heißem Wasser gereinigt. Man hebt ihn trocken in einem Glas zugedeckt auf.

Zwischen dem 6. und 8. Monat erhält der Säugling die erste Beikost (Milchbrei, Gemüse). Anfangs nur mittags, später mittags und abends.

Als Gemüse im ersten Lebensjahr eignen sich: Spinat, Mangold, gelbe Rübchen, Kopfsalat, Tomaten.

Vom 6.—8. Monat ab darf das Kind als Beikost auch etwas Obst bekommen. Brei von Äpfeln, Bananen, Saft von Orangen, Zitronen, Himbeeren, Kirschen.

Speisezettel für gesunde Kinder im 2. Lebensjahre.

(Nach Lust.)**)

Morgens: 200 g = $^1/_5$ Liter Milch, $^1/_2$ Brötchen oder 2 Zwiebäcke mit etwas Butter.

Vormittags: Obst (Banane, geschabter Apfel, Orange, Kirschen, Heidelbeeren) mit $^1/_2$ Brötchen oder Zwieback.

Mittags: 1 kleiner Teller voll Fleischsuppe (Grieß-, Reis-, Sago-, Riebelesuppe), 1—2 Eßl. Gemüse (Spinat, Gelbrübenbrei, junge Erbsen, Blumenkohl), 1 Eßl. Kartoffelbrei mit 10 g Butter, 2 Eßl. Apfelbrei.

Nachmittags: wie morgens, bei Verstopfung wie vormittags.

Abends: Brei aus 200 g = $^1/_5$ l Milch mit 15—20 g = 1 Eßl. Grieß, Hafergrütze oder $1^1/_2$ Eßl. Mondamin, mit etwas Zucker. Dazu Himbeersaft oder Apfelbrei.

Vom dritten Jahre ab kann das Kind zur Mittagsmahlzeit auch 1 Eßl. voll zubereitetes, geschabtes Fleisch oder Briesle bekommen. Ab und zu kann auch ein geschlagenes oder weichgekochtes Ei verabreicht werden. Außerdem gibt man vom 3. Jahre ab alle leichtverdaulichen Mehlspeisen und Gemüse. Obst soll täglich im Speisezettel vertreten sein.

Gewürze müssen bei der Zubereitung der Kinderkost unter allen Umständen vermieden werden; ebenso dürfen als Getränke weder Kaffee noch Tee oder gar alkoholische Getränke gegeben werden.

**) Dr. Fr. Lust, Direktor des Kinderkrankenhauses in Karlsruhe.

Von größter Wichtigkeit für die Ernährung der Kinder ist Regelmäßigkeit. Man erlaube nie, daß sie außerhalb der Mahlzeiten etwas essen, vor allen Dingen keine Süßigkeiten. Sie verderben sich sonst den Appetit und werden ungenügend ernährt. Schon vom 1. Jahr ab lasse man das Kind im Frühjahr und im Herbst eine Lebertran-Kur durchmachen. Das heißt, man verabreiche ihm morgens nach dem Frühstück sowie abends nach dem Essen jeweils 1 Kaffeel., später 1 Eßl. voll natürlichen Lebertran (nicht Emulsion); Lebertran ist das beste Stärkungsmittel für die Gesundheit.

Zubereitung von dünnem Schleim für Säuglinge.

Zutaten: 2 Eßl. Hafergrütze oder -Flocken, 1 Liter Wasser, 1 Prise Salz.

Die Grütze oder Flocken rührt man in ½ Liter kochendes Wasser ein, fügt 1 Prise Salz bei und läßt sie etwa ½ Stunde kochen. Dann gibt man noch ½ Liter kochendes Wasser zu, schüttet den Schleim durch ein Haarsieb und kühlt ihn sofort ab. Wenn er ganz kalt geworden ist, wird er zugedeckt und kühl aufbewahrt. Man kann dem Schleim auch gleich den für die Milchmischung nötigen Zucker (40—50 g) zugeben.

Dieser Schleim bleibt auch nach dem Erkalten flüssig.

Nach dem 5.—6. Monat bereitet man den Schleim etwas dicker. Man nimmt dann auf 1 Liter Wasser 3, später 4 Eßl. Grütze oder Flocken und kocht den Schleim 1½ Stunden. Dieser Schleim wird nach dem Erkalten gallertartig.

Gemüsebrei.

Um Blutarmut und englischer Krankheit vorzubeugen, gibt man dem Kind schon vom 6. oder 8. Monat ab Gemüse, denn das Gemüse enthält Mineralsalze (Eisen, Phosphor, Kalk), die der Milch größtenteils fehlen. In den ersten Monaten wird der Eisenbedarf des Kindes durch die eigenen in der Leber aufgespeicherten Salze gedeckt. — Damit die Salze bei der Zubereitung der Gemüse nicht verloren gehen, kocht man das Gemüse nur mit wenig Wasser weich und verwendet das Wasser möglichst mit zum Brei. — Man gibt dem Kind anfangs einen Kaffeelöffel, später einen Eßlöffel und im zweiten Jahr 2—3 Eßl. Gemüsebrei. **Man kann auch die rohen Gemüse fein verwiegen oder reiben, durch ein Tüchlein drücken und dem Säugling den rohen Gemüsesaft verabreichen. Wenn man mit der**

Gemüsenahrung beginnt, gibt man dieselbe stets vor der Milch, denn wenn das Kind schon satt ist, verweigert es manchmal das Gemüse.

Zubereitung des Gemüsebreies.

Zutaten: Spinat oder Mangold, Kopfsalat, Gelbrüben, junge grüne Erbsen, wenig kochendes Wasser, 1 kleine Prise Salz, wenig Milch und etwas Zucker.

Eines von den angegebenen Gemüsen wird gut geputzt, gründlich gewaschen und mit wenig kochendem Wasser und einer Prise Salz beigestellt und weichgekocht. Man streicht das weiche Gemüse durch ein Haarsieb und gibt wenig Milch und Zucker zu. Wenn das Kind 1 Jahr alt ist, kann man dem Gemüse auch etwas Butter und Mehl zugeben, niemals aber Gewürze.

Grießbrei.

Zutaten: 200 g = 1/5 Liter Milch, 1 Eßl. Grieß, 1 Prise Salz, ½ Kaffeel. Zucker.

Der Grieß wird unter Rühren in die kochende Milch einlaufen lassen, Salz und Zucker zugegeben und der Brei 15—20 Minuten gekocht.

Haferflockenbrei.

Zutaten: 200 g = 1/5 Liter Milch, 1 Eßl. Haferflocken, 1 Prise Salz, etwas Zucker.

Die Haferflocken werden mit 2 Eßl. kaltem Wasser und der Hälfte der Milch aufgestellt und langsam 30—40 Minuten gekocht. Man fügt den Rest der heißen Milch allmählich nach und treibt den fertigen Brei durch ein Haarsieb. Man würzt ihn mit Salz und Zucker.

Zwiebackbrei.

Siehe Krankenkost Seite 213.

Mondaminbrei.

Zutaten: 200 g = 1/5 Liter Milch, 1 gestr. Eßl. Mondamin, 1 Prise Salz, etwas Zucker.

Man rührt das Mondamin mit der Milch in dem Kochtöpfchen an, gibt Salz und wenig Zucker zu und bringt dieses unter Rühren zum Kochen. Man läßt das Breichen nur einigemal aufkochen und richtet es sofort an.

Kartoffelbrei.

Siehe Krankenkost Seite 225, Nr. 2.

Der Brei soll dickflüssig sein.

Apfelbrei.

Zutaten: 1—2 gute Äpfel, ¾ Eßl. Wasser, Zucker nach Bedarf.

Die Äpfel werden geschält, in Schnitze zerteilt, vom Kernhaus befreit, mit Wasser und Zucker aufgestellt, weichgekocht und durch ein Haarsieb gestrichen.

Apfel-Diätspeise (Birchermüesli)

wird von Dr. Bircher-Benner empfohlen als gesundes Frühstück und Abendessen für Kinder vom 2. Lebensjahr ab, für Kranke mit Stoffwechselstörungen und für Gesunde, die gesund bleiben wollen.

Zutaten: 2 mittelgroße Äpfel, 1 Eßl. Baumnüsse, Haselnüsse od. süße Mandeln, 1 gestr. Eßl. Haferflocken (über Nacht mit 3 Eßl. Wasser einweichen), Saft ½ Zitrone, 1 Eßl. kondensierte, gezuckerte Milch oder süßer Rahm oder Bienenhonig.

Die kondensierte Milch und der Zitronensaft werden zuerst unter die aufgeweichten Haferflocken gemischt, dann werden die mit einem trockenen Tuch gereinigten, von Blüte und Stiel befreiten Äpfel mit Haut, Gehäuse und Kernen auf dem Apfelreibeisen unter starkem Druck gerieben und schon während des Reibens ab und zu rasch unter den Brei gemischt, da sich der Apfel sonst verfärbt. Die geriebenen Nüsse werden auf die angerichtete Speise gestreut. — Damit die Apfelspeise recht appetitlich aussieht, darf sie erst kurz vor dem Essen bereitet werden.

Auf die gleiche Weise kann man eine **Erdbeer-, Himbeer-, Johannisbeer-, Stachelbeer-** oder **Heidelbeer-Diätspeise** oder eine **Kirschen-, Zwetschgen-** oder **Aprikosen-Diätspeise** bereiten.

Bei diesen Speisen werden die Äpfel durch 150 g von einer der genannten Obstsorten ersetzt. Die gereinigten Früchte werden mit Hilfe eines Holzlöffels in einen gleichmäßigen Brei verwandelt oder durch die Fleischhackmaschine getrieben.

❀

Inhaltsverzeichnis.

Nahrungsmittellehre.

Kochrezepte.

Suppen.

Fleischspeisen.

Gemüse.

Beigüsse.

Salat.

Warme Puddinge und Aufläufe.

Seite

Gestürzte, kalte Puddinge.

Obst.

Creme und süße Beigüsse.

Eis.

Backwerk.

Kuchen, Torten und Glasuren.

Kleinbackwerk.

Getränke.

Das Einmachen des Obstes.

Eingemachte Gemüse. 198

Käsebereitung.

Krankenkost. 203



